

DOJO LYON MASSENA

FORMATION - 28 HRS

MEDIATEUR YOGA



SESSION DE FORMATION

2022

LE MÉDIATEUR YOGA



Devenez « Médiateur yoga » et accompagnez vos interlocuteurs vers plus de sérénité au quotidien

Grâce à cette formation, vous vous appropriez les principes, techniques, méthodes simples et fondamentaux du yoga pour les adapter et les appliquer aux besoins de vos interlocuteurs dans un cadre professionnel.

LA VISION

Face à l'incertitude, aux challenges et défis actuels, l'enjeu est de développer notre résilience et notre capacité à coopérer, et ainsi faire face aux difficultés. Le yoga propose de nombreuses techniques, méthodes et connaissances pour transformer les doutes et le pessimisme, et ramener davantage de joie et d'équilibre au quotidien.

Les bénéfices du yoga sont multiples et répondent très précisément à nos besoins actuels : retrouver calme et stabilité pour gérer le stress et les émotions, faire circuler l'énergie et se mettre en mouvement pour faire face aux douleurs corporelles (troubles musculo-squelettiques, traumatismes physiques, douleurs chroniques, inflammations), booster son système immunitaire, se relier à ses passions et aux projets du cœur pour donner du sens à sa vie.

Redonner de l'espoir, renforcer la dignité de chacun et contribuer à construire un monde meilleur passe par le fait de s'entraider et d'accompagner celles et ceux qui en ont besoin.

DEVENEZ MÉDIATEUR YOGA

Vous êtes manager, professeur, thérapeute, personnel soignant, entraîneur sportif, facilitateur, ...

À travers cette formation, vous développez des soft skills (compétences de savoir-être) et intégrez des pratiques de base issues du yoga (postures, respiration, relaxation) pour soutenir et aider vos proches, clients, collègues, élèves, patients, à franchir les obstacles, résoudre leurs problèmes et agir avec passion et motivation.





À QUI EST DESTINÉE CETTE FORMATION?

PRÉREQUIS : AUCUN

La formation vous est destinée si :

- Vous êtes un professionnel en contact avec des personnes soumises au stress et à la pression physique et psychologique : burn out, troubles musculo-squelettiques, digestifs, respiratoires, anxiété, déprime ou dépression, solitude, problèmes de sommeil, crises d'angoisse, instabilité émotionnelle, peurs, manque de confiance en soi, difficultés relationnelles, démotivation, etc.
- Vous désirez acquérir les principales clés et méthodes du yoga afin de les utiliser dans le cadre professionnel (ou personnel).

NB : Il n'est pas question de former des professeurs de yoga, mais des personnes qui pourront accompagner les publics avec lesquels elles travaillent et sont en contact, grâce à différents outils du yoga.

OBJECTIFS

La formation « Médiateur yoga » vous permet de vous approprier des principes, techniques, méthodes simples et fondamentaux du yoga, ainsi que de les adapter et de les appliquer aux besoins de vos interlocuteurs dans un cadre professionnel.

Elle vous permet d'assimiler des clés de décodage et apports théoriques pour que vous puissiez aider vos interlocuteurs à :

- Retrouver leur calme pour gérer le stress et les émotions difficiles et développer leur confiance en eux et leur estime d'eux-mêmes
- Développer leur agilité, leur permettre de se remettre en mouvement et de libérer leur énergie et leur motivation
- Renforcer leur propre système immunitaire, leur force et leur souplesse corporelle pour agir dans la continuité.

PROGRAMME DE LA FORMATION

Chaque journée vous permet d'expérimenter et d'apprendre à transmettre des postures de yoga, des techniques de relaxation, de visualisation et de respiration adaptés à des thématiques qui servent de fil rouge aux 4 jours.

Jour 1 : Confiance et ouverture

- Comprendre comment renforcer la confiance en soi et l'estime de soi
- Expérimenter des techniques pour résoudre les problèmes et faire face aux challenges et opportunités
- Créer un cadre d'ouverture à soi et à l'autre

Jour 2 : Goût de l'action et énergie

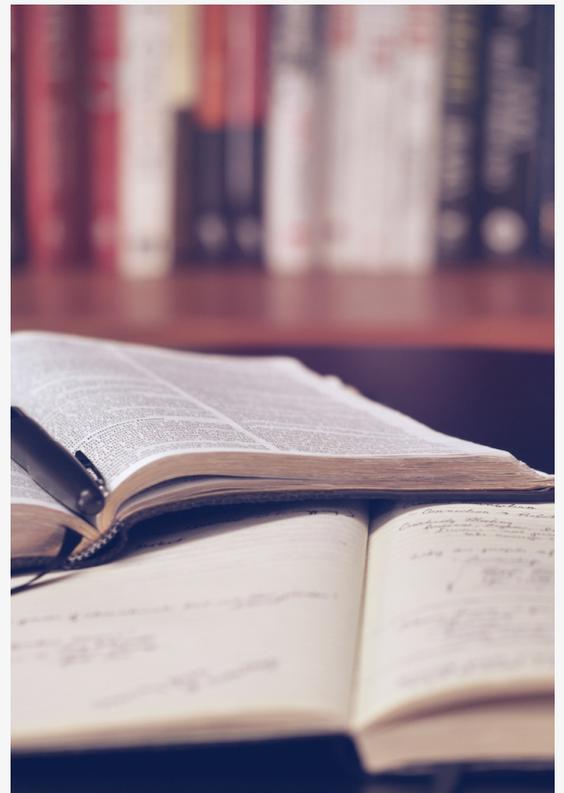
- Développer son intelligence émotionnelle
- Aider à l'action, susciter passion et motivation
- Apprendre les bases du système immunitaire et comment le renforcer

Jour 3 : Le rôle du médiateur yoga

- Clarifier le rôle du « médiateur yoga »
- Comprendre comment faire pratiquer le yoga en toute sécurité
- Communiquer clairement sur son projet

Jour 4 : Application ciblées et spécifiques

- Construire des séquences d'exercices adaptés à des besoins spécifiques (sommeil, douleurs articulaires, concentration ...)
- Comprendre les dynamiques de groupe



RESULTATS

A L'ISSUE DES 30 HEURES DE FORMATION, VOUS RECEVEZ UN CERTIFICAT « MÉDIATEUR YOGA », VOUS SEREZ CAPABLE DE :



- Faire faire des exercices simples en toute sécurité à des personnes en bonne santé
- Adapter des séquences d'exercices à des besoins spécifiques et/ou à des circonstances particulières (animation de réunions, concentration, redynamisation...)
- D'initier une dynamique d'entraide au sein d'un groupe et d'une équipe.

METHODES PEDAGOGIQUES

Nos séminaires sont animés selon le mode de la facilitation des interactions et de la communication interpersonnelle.

Ils sont des opportunités pour traiter les problèmes professionnels des participants de façon participative, en alternant travail individuel, travail en sous-groupes et restitution en groupes.

Ce sont des moments privilégiés d'observation, d'écoute, d'ouverture et d'intuition en vue de bien réagir et de bien agir face aux changements.

Nous nous appuyons sur diverses techniques, à la fois pour faciliter l'appropriation des contenus abordés mais aussi pour enrichir les pratiques des participants :

- Exercices de yoga, de respiration, de relaxation et de visualisation
- Apports méthodologiques & théoriques
- Exercices pratiques
- Partages d'expérience
- Vidéos, supports ludiques
- Manuel de formation remis à chaque participant

LE LIEU

DOJO LYON MASSENA : UN ECRIN DE PAIX AU COEUR DE LYON



LE DOJO MASSÉNA EST UN LIEU CONSACRÉ À L'ÉTUDE, LA PRATIQUE ET LA TRANSMISSION DES DISCIPLINES TRADITIONNELLES D'EXTRÊME ORIENT (JAPON, CHINE ET INDE).

Situé au calme, au fond d'un petit jardin luxuriant et mitoyen avec un cloître, le Dojo dispose de deux grandes salles de pratique en plein cœur de la ville.

La configuration unique du Dojo et la qualité de son équipe enseignante offrent le cadre idéal à l'initiation, l'apprentissage et l'approfondissement des richesses et vertus des arts qui y sont enseignés.

Imprégné par ses racines culturelles, philosophiques et spirituelles (bouddhiste, taoïste, zen...), le Dojo Masséna défend depuis plus de 20 ans le principe selon lequel le bien-être, la confiance en soi, l'éveil et l'autonomie dans un mouvement juste et équilibré, sont les piliers de l'édification de sa propre humanité et constituent les conditions idéales d'une santé morale et physique optimum et d'un savoir-vivre ensemble harmonieux.



Dojo Lyon Masséna, 88 rue Masséna, 69007 Lyon
04 78 35 35 23
massena@dojolyon.fr

Accès : Gare Part-Dieu à 8min à pied // Métro B arrêt Brotteaux // Métro A arrêt Masséna // Bus 38 arrêt Bugeaud // C1, C3, C6 C13, arrêt Part-Dieu Jules Favre





RYTHME, DATES, HORAIRES

2 sessions de formations au 1er semestre 2022

RYTHME	DATES	HORAIRES
28 hrs	Samedi 26 novembre 2022 Dimanche 27 novembre 2022	Les samedis après-midi : 14h - 19h
2 week-ends courts (samedi après-midi & dimanche)	Samedi 3 décembre 2022 Dimanche 4 décembre 2022	Les dimanches : Matin : 9h (accueil café dès 8h30) - 13h
	Mercredi 18 janvier 2023 18h30-20h30 (en visio)	Pause déjeuner : 13h-14h Après-midi : 14h - 18h

L'INTERVENANTE



JULIETTE MARCHAL
PROFESSEUR DE YOGA

Juliette Marchal est formée en Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Yin Yoga, Yoga prénatal et post-natal, Yoga Sénior et en Yoga Anatomie.

Elle enseigne le yoga à Lyon dans différents studios, en ligne, en cours particuliers, en entreprise. Elle organise des stages de yoga sur un week-end ou plus, des ateliers thématiques et dispense occasionnellement des cours de yoga gratuits pour une épicerie sociale et solidaire.

La formation a été co-créée par les fondateurs et professeurs de Yoga Vision à Paris, studio de yoga et organisme de formation de professeurs de yoga, accrédité Yoga Alliance.

TARIFS ET PRISE EN CHARGE

Tarif avec prise en charge de l'employeur : 790€

Tarif particulier :

- **496€ pour les élèves du Dojo Lyon Massena (-15% de réduction)**
- **590€ en tarif plein**