

YOGY
YOGA EVERY DAY



Peacock
HEALTHY WAY OF LIFE

200H VINYASA & 50H AROMA YIN TEACHER TRAINING



200H VINYASA & 50H AROMA YIN TEACHER TRAINING



Hélène Thiercelin & Margot Delahaye s'entourent d'une équipe de professeurs compétents pour vous proposer un programme de formation au yoga vinyasa et yin yoga certifié par l'organisme Yoga Alliance.

La formation aura lieu chez Rainbow, un lieu paisible et lumineux, entièrement réservé à la formation, situé au coeur de Toulouse, à deux pas de Peacock (Studio de yoga & cantine végétarienne).

Vous souhaitez devenir professeur de yoga, vous perfectionner au vinyasa et au yin yoga ; aller plus loin dans votre pratique du yoga, alors cette formation est faite pour vous. Si l'enseignement du yoga n'est pas votre attente, cette formation vous apportera une autonomie dans votre pratique dans votre quotidien. Vous découvrirez le yoga dans son aspect dynamique et doux, ainsi que la philosophie du yoga qui est pratiquée sur et en dehors du tapis.

LE PROGRAMME

VINYASA

- **75 heures** consacrées aux postures, les comprendre et les explorer. Travailler les alignements, connaître leurs bénéfices et contre indications.
- **30 heures** consacrées à l'anatomie et physiologie, connaître le corps humain et ses fonctions. Apprendre les bienfaits thérapeutiques du yoga, connaître le rôle des fascias, et en fonction des difficultés et blessures rencontrées. Découvrir toutes les techniques de respiration et savoir les utiliser.
- **30 heures** consacrées à l'histoire du yoga, découvrir la philosophie, les textes d'origine et les déités reliées au yoga.
- **65 heures** consacrées à l'apprentissage de l'enseignement du yoga. Préparer un cours, guider et accompagner les pratiquants, développer sa vie professionnelle dans l'enseignement du yoga.

TRONC COMMUN YIN & VINYASA

- Anatomie, philosophie, business du yoga, étude des chakras et enseignement

YIN

- **25 heures** consacrées à l'apprentissage de l'enseignement du yin yoga. Apprendre les méridiens issus de la médecine traditionnelle chinoise, comprendre et explorer les postures. Préparer un cours, guider et accompagner les pratiquants.
- **10 heures** consacrées à l'apprentissage des bases de l'aromathérapie énergétique, la création de synergies en lien avec les chakras
- **15 heures** consacrées à l'anatomie, philosophie et business du yoga

LES INTERVENANTES

Cette formation vous sera enseignée par Hélène, Margot, Marine et Laura chacune apportant un enseignement spécifique et maîtrisé :

HÉLÈNE THIERCELIN



Enseignant principal (500h Vinyasa Flow) formée à Paris avec Patrick Frapeau et Clotilde Swartley, poursuit sa formation avec les américains Briohny Smith et Dice Lida Klein et également auprès de l'école Laughing Lotus à New York. Formée également au Thaï Massage.

MARGOT DELAHAYE



Enseignante en Yin & Asana lab. Assistance aux alignements & ajustements, formée 200h Ashtanga en Inde, 25h Aroma Yin Yoga avec Laughing Lotus (NYC), 300h Hatha Vinyasa avec Mathieu Boldron et 50h Yin Hollistique. Margot enseigne le yoga depuis 2018, formatrice en yin yoga et co-créatrice du studio de yoga Peacock.

MARINE DESCAMPS



Anatomie & physiologie, Chiropracteur formée à Toulouse et pratiquant dans plusieurs cabinet sur Toulouse et sa région. Approche globale du fonctionnement du corps humain et des relations existantes entre la colonne vertébrale, le système nerveux et certains troubles de santé.

LAURA ARLEY



Originaire du Mexique, Laura est professeur de yoga Vinyasa, Yin et Restorative à Toulouse et en ligne. Elle intervient également dans des formations de professeurs de yoga 200Hrs pour la partie philosophie et histoire du yoga. Laura partage sa passion pour ces sujets à travers ses réseaux sociaux, ses programmes en ligne.

EN PLUS DES PROFESSEURS DE YOGA EXTERIEURS INTERVIENDRONT POUR APPORTER UNE VISION DU YOGA COMPLEMENTAIRE EN ENSEIGNANT UN COURS ET PARTAGER LA CRÉATION DU COURS AINSI QU'ÉCHANGER AU SUJET DE LEUR VIE PROFESSIONNELLE DANS LEUR APPROCHE DU YOGA

PLANNING & TARIFS

La formation sera enseignée sur une période de 7 mois entre décembre 2022 et juillet 2023. Elle débutera par 7 jours consécutifs en décembre suivi d'un WE de 3 jours par mois jusqu'en juillet.

Du 26/12 au 31/12 : 8h-12h / 14h-18h

Les week end suivants:

- > 27/28/29 janvier
- > 25/26/27 février
- > 24/25/26 mars
- > 29/30 avril & 1 mai
- > 27/28/29 mai
- > 23/24/25 juin
- > 30 juin & 1/2 juillet

La présence à toutes les séances est obligatoire pour l'obtention des diplômes.

**Le prix de cette double formation
200h vinyasa & 50h aroma yin est de 2900€**

Une réunion d'information vous sera proposée le samedi 17 septembre 2023 à 10h en présentiel chez Peacock ou live via Zoom. Vous pourrez y poser toutes vos questions. Inscription par email contact@rainbow-toulouse.com

Une pratique régulière depuis 6 mois sera nécessaire pour participer à cette formation. Pas de niveau prérequis.

paiement 30% à la réservation suivi de 3 chèques qui seront encaissés tous les 2 mois