



# Studio des Combins

## Yoga, Pilates, Sophrologie

### Formation Yin Yoga 50 heures

**Intervenante :**

Sandra Brandstetter  
Professeur Vinyasa, Yin, Hatha Yoga agréée ASCA  
Professeur de Pilates  
Sophrologue, agréée ASCA

**Lieu de la formation :**

Martigny, Valais, rue du Manoir 1 - possibilité de restauration et de logement sur place et alentours (à 11 minutes à pied de la gare de Martigny).

**Date de la formation :**

Module 1 : vendredi 4 et samedi 5 juin 2021 de 9h-13h et 14h-18h  
Module 2 : vendredi 8 et samedi 9 octobre 2021 de 9h-13h et 14h-18h

**Prix de la formation :**

**960.- chf** comprenant :

- 32 heures de formation en présentiel,
- livret de formation,
- évaluation de 4 structures de cours ainsi que d'1 vidéo d'étude remise en fin de cursus,
- remise d'une attestation de suivi du présentiel,
- remise d'un certificat d'aptitude à enseigner le Yin si le cursus complet a été suivi avec un taux de réussite supérieur à 80 %.

***Restent à la charge de l'élève :*** déplacements/logements, repas sur place, matériel Yin, 10 cours à suivre entre les 2 modules.

**Public cible :**

Professionnels de l'enseignement ou du soin corporel et/ou passionnés de Yin en quête d'approfondissement.

**Prérequis :**

Avoir suivi au minimum tous les cours Yin Yoga disponibles en vidéo sur ma chaîne YouTube vous permettant de vous familiariser avec les principales postures Yin.

**Inscription :**

Par bulletin d'inscription

Prévoir pour la formation tapis, bloc, sangle, couverture, coussin.

**Structure de la formation :**

<b>Suivi au minimum de tous les cours vidéo Yin disponibles sur ma chaîne YouTube</b>	<b>3 heures</b>
<b>Présence obligatoire aux 2 jours de formation en présentiel de juin intégrant 16 heures de cours (9h à 13h et 14h à 18h)</b>	<b>16 heures</b>
<b>Suivi minimum de 10 heures de cours Yin Yoga en studio ou en visio et remise d'un justificatif de suivi</b>	<b>10 heures</b>
<b>Enseignement au minimum de 4 heures à des élèves cobayes et remise sur fichier de la structure des 4 cours</b>	<b>4 heures</b>
<b>Présence obligatoire aux 2 jours de formation en présentiel d'octobre intégrant 16 heures de cours (9h à 13h et 14h à 18h)</b>	<b>16 heures</b>
<b>Remise après formation d'une vidéo d'1 heure présentant un cours Yin enseigné à un/des élèves par l'élève en formation</b>	<b>1 heure</b>
<b>TOTAL FORMATION</b>	<b>50 heures</b>

**Contenu de la formation :**

- Yin Yoga présentation : historique, concept, objectifs
- Yin Yoga et anatomie
- Yin Yoga et postures spécifiques : pratique
- Yin Yoga et accessoires : adaptation des postures
- Yin Yoga et structure : comment structurer un cours Yin et enseigner
- Examen théorique écrit lors du module 2 et pratique par la remise d'une vidéo après suivi des 2 modules.

NB : cette formation n'aborde pas la médecine traditionnelle chinoise.

**Divers :**

- Une plateforme interactive sera ouverte entre le 1<sup>er</sup> et le 2<sup>ème</sup> module afin de vous permettre d'échanger, de progresser et d'y poser vos questions.
- Si vous avez besoin de crédits de formation continue auprès d'un organisme, il convient au préalable d'adresser ce programme audit organisme pour s'assurer de sa reconnaissance.

**Conditions d'annulation :**

Annulation sans frais jusqu'au 27 mai 2021.

Intégralité du cours dû en cas d'annulation à partir du 28 mai 2021 soit une semaine avant le début du cours.

Le cours pourra être annulé ou reporté si la situation sanitaire l'exige, en ce cas précis, aucun frais ne sera dû.