



Amélie Annoni

Les trois trésors du Yin Yoga

Formation modulaire - 200hrs

PRÉSENTATION

Les trois trésors du Yin Yoga

D'après les **Taoïstes**, l'**Homme** trouve sa place dans une triade qu'il forme avec les forces du **Ciel** et de la **Terre**.

Sensibles aux phénomènes naturels et aux rythmes de la vie, les porteurs de cette tradition ancestrale ont très tôt perçu la circulation de l'énergie (le *Qi*), et sa densification, comme ce qui articule tous les aspects du vivant, de l'infiniment petit à l'infiniment grand. Le *Qi*, emprunte des dynamiques contraires et complémentaires pour rythmer les phases de la vie : la dynamique Yang favorisant l'expansion, le faire et le mouvement; la dynamique Yin propice à la concentration, à l'être et au ressourcement profond.

L'Homme est habité par trois forces, trois trésors (le *San Bao*) :

- *Jing* (l'essence, ou la Terre dans l'Homme)
- *Qi* (la partie énergétique strictement humaine)
- *Shen* (l'esprit, le Ciel dans l'Homme)

Ces trois trésors représentent l'esprit, le corps et l'énergie propres à chacun.

Qu'est-ce que le Yin Yoga ? À la croisée des chemins entre Yoga, Taoïsme et Bouddhisme, le Yin Yoga permet de se connecter à son potentiel, et de le faire émerger. Le temps de la pratique est entièrement dédié à la dynamique Yin, voie idéale pour retrouver le temps. Celui de se poser, de réunir le corps et l'esprit dans une pratique douce (et pourtant très intense !) tout en se ressourçant en profondeur, en rassemblant ses forces et les thésaurisant. Un temps entièrement dépourvu de faire et consacré à l'être.

Une formation modulaire...

Le format fréquemment proposé de 50hrs pour une formation de Yin Yoga est très restreint au vu de l'ampleur de ce que la discipline offre.

Cette formation a été développée pour poser **le socle de l'enseignement par le biais d'une formation initiale**, et de creuser certaines thématiques grâce à des modules complémentaires, permettant de prendre le temps (et d'en avoir !) pour **approfondir les notions essentielles** aux Trois Trésors de l'Homme (le corps physique, le corps énergétique et le corps spirituel).

Les aspirants professeurs seront sensibilisés à un **vaste panel de sujets** en lien avec la discipline et pourront creuser en fonction de leurs propres appétences (les modules complémentaires pouvant être suivis isolément).

Les Trois trésors du Yin Yoga : les principes fondamentaux

Formule de 50hrs, cette formation initiale pose le socle de l'enseignement du Yin Yoga (et forme les aspirants à guider leurs élèves au mieux).

Les stagiaires apprendront les trois *tattvas* propres à la pratique, et qui en sont la pierre angulaire. Ils étudieront ensuite les différentes postures de la discipline, par le biais des archétypes créés par Paul Grilley (codificateur du Yin Yoga tel qu'il est enseigné depuis les années 90). Des cours théoriques permettront d'évoquer les Trois Trésors et d'avoir un préambule aux modules complémentaires, pour que le stagiaire prenne conscience de l'ampleur du champ d'étude et du potentiel révélé par le Yin Yoga.


Ce qui est couvert dans ce module :

- 12h de pratiques (dont 2h de Danse du dragon)
- 18h d'approfondissement théorique :
 - Brève histoire du Yin Yoga (origines, lien avec la tradition du Yoga)
 - Philosophie du Yoga et du Taoïsme
 - **Enjeux** de la pratique du Yin Yoga sur le corps, la circulation de l'énergie et le bien-être mental
 - Découverte des 26 postures spécifiques au Yin Yoga, leurs variantes et les aménagements à proposer en fonction des corps
 - Compréhension des phases de **rebond** et de la différence par rapport aux **contre-postures**
- 10h de techniques d'enseignements :
 - Construire ses séquences
 - Poser un thème et le délayer pendant la pratique
 - Personnaliser son enseignement
- 6h de théorie complémentaire en introduction aux modules complémentaires :
 - L'essentiel sur les fascias (ce que vous devez absolument savoir !)
 - L'enjeu des variations squelettiques
 - Le Yin Yoga et la circulation du *Qi* : une introduction à l'énergétique chinoise
 - Initiation à la pleine conscience et aux techniques de méditation
- 2h d'examen final sous forme de construction de séquence et quiz
- 2h de travail personnel (dont lectures et travaux personnels)

Formation proposée du 24 au 29 octobre 2022 chez Healthy Warriors.
Exclusivement en présentiel (16 places)

Ce module, une fois l'examen final validé, vous permet ensuite d'enseigner le Yin Yoga, que vous suiviez ou non les modules complémentaires.

Tarif unique : 800 euros (comprenant l'enseignement, les supports pédagogiques, et le prêt du matériel de pratique par le studio)

A person is shown from the waist down, sitting on a wooden floor in a yoga pose. They are wearing a peach-colored tank top and dark leggings. Their hands are resting on their chest, and their legs are in a lotus position. The background is dark with out-of-focus white lights, creating a bokeh effect.

*« Yin Yoga is simple,
but simple does not mean easy. »*

Bernie Clark

Module anatomie : Jing, le corps physique

Ce module de 40hrs est dédié à la compréhension des enjeux physiques du Yin Yoga. Cette pratique composée exclusivement d'étirement passifs vise les tissus profonds, dits tissus conjonctifs (autrement appelés fascias). Le Yin Yoga permet leur renforcement et leur décongestionnement. Les élèves découvriront une grande partie de leurs secrets : les fascias composent cet étonnant organe de proprioception et d'intéroception qui commence seulement à nous révéler ses mystères. Les notions de biotenségrité, de viscoélasticité, de variations squelettiques et de tension-compression seront abordées : les futurs professeurs seront ainsi sensibilisés au fait que nos différences structurelles nous rendent tous uniques ! Et que la pratique est adaptable à l'infini...

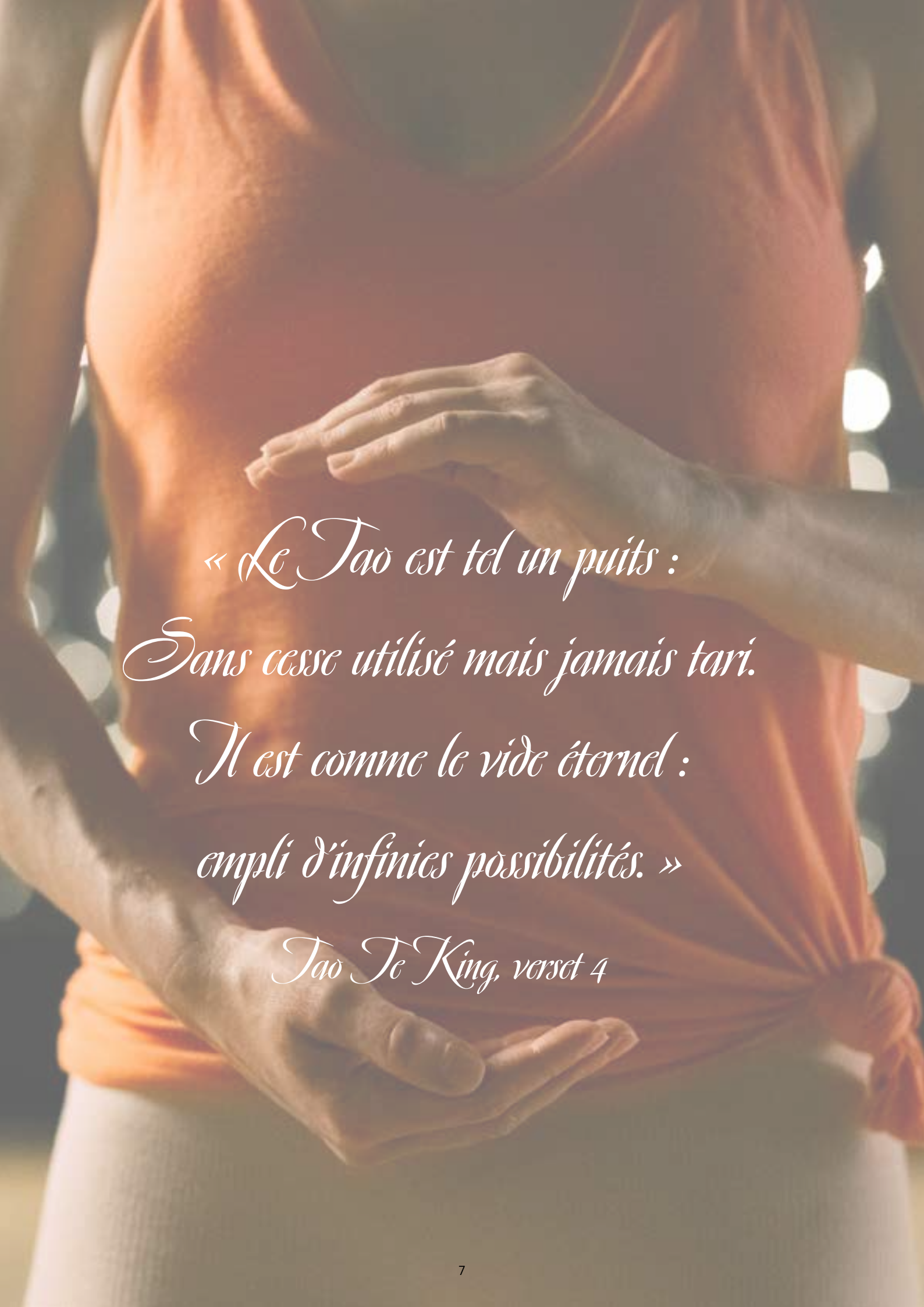
Ce qui est couvert dans ce module :

- 10h de pratiques
- 20h d'approfondissement théorique :
 - Brève histoire de l'anatomie
 - Enjeux des différentes pratiques physiques
 - Comment bien stresser ses tissus ?
 - Fascinants fascias
 - Hyperlaxité : que cache cette réalité ?
 - Comment adapter la pratique et pourquoi ?
 - Bien parler le langage anatomique
 - Variations squelettiques et types de mouvements :
 - o Les hanches et les jambes
 - o La colonne vertébrale
 - o Les bras et les épaules
- 8h de techniques d'enseignements :
 - Construire ses séquences
 - Exercices en groupes
- 2h d'examen final (sous forme de Quizz et de construction de séquence)

Formation proposée du 17 au 21 avril 2023 chez Healthy Warriors.
Exclusivement en présentiel (16 places)

Ce module permet de creuser une thématique en lien avec le Yin Yoga et ne remplace pas une formation initiale. Il peut être suivi indépendamment de l'enseignement, comme un stage.

Tarif unique : 650 euros (comprenant l'enseignement, les supports pédagogiques, et le prêt du matériel de pratique par le studio)

A person wearing an orange top is shown from the waist up. Their hands are held in a gesture, with the right hand above the left, palms facing each other. The background is dark with bokeh light effects. The text is overlaid in a white, elegant script font.

*« Le Tao est tel un puits :
Sans cesse utilisé mais jamais tari.
Il est comme le vide éternel :
empli d'infinies possibilités. »*

Tao Te King, verset 4

Module énergétique : Qi, le corps énergétique

La philosophie Taoïste et sa vision de la **circulation de l'énergie** guideront les pratiquants à travers ce module de 40 heures. En lien avec la dynamique Yin-Yang, la Médecine traditionnelle chinoise et son exploration seront l'occasion d'aborder les cycles de vie énergétiques (par le biais des « cinq agir », les cinq éléments) et d'explorer la voie du *Wu wei* (le non-agir). Une bonne appréhension des phases énergétiques de la vie sont indispensables pour construire des pratiques cohérentes. Les **méridiens myofasciaux** et leurs circuits révéleront leurs secrets. Le *San Bao* sera évoqué dans sa relation à la lecture du monde.

Attendez-vous à plonger au cœur de la pensée chinoise et de repartir avec une vision du monde beaucoup plus ronde et englobante...

Ce qui est couvert dans ce module :

- 10h de pratiques (dont 2h de Danse du dragon)
- 20h d'approfondissement théorique :
 - Brève histoire du Taoïsme
 - Compréhension de la philosophie Taoïste
 - École du Yin-Yang
 - Le Qi et ses divers états
 - Le Wu Xing et les dynamiques
 - o Le Feu (Huo)
 - o La Terre (Di)
 - o Le Métal (Jin)
 - o L'Eau (Shui)
 - o Le Bois (Mu)
 - Tao Te King, lecture de textes
- 8h de techniques d'enseignements :
 - Construire ses séquences
 - Poser un thème et le délayer pendant la pratique
 - Personnaliser son enseignement
- 2h d'examen final (sous forme de Quizz et de construction de séquence)

Formation proposée du 20 au 24 février 2023 chez Healthy Warriors.
Exclusivement en présentiel (16 places)

Ce module permet de creuser une thématique en lien avec le Yin Yoga et ne remplace pas une formation initiale. Il peut être suivi indépendamment de l'enseignement, comme un stage.

Tarif unique : 650 euros (comprenant l'enseignement, les supports pédagogiques, et le prêt du matériel de pratique par le studio)

Module philosophique : *Shen*, le corps spirituel

Shen, pour les Taoïstes, est l'esprit, la conscience organisatrice nécessaire à la manifestation de la vie. Telle la flamme d'une bougie, cette force est d'essence céleste. Elle nous offre notre capacité d'adaptation à notre environnement... Lors de ce dernier module théorique, les élèves apprendront à insuffler de la spiritualité à leur pratique.

Le mot esprit vient du latin *spiritus* (dérivé de *spirare*, « souffler ») qui signifie « souffle, vent ». Ce module sera l'occasion de réflexions profondes sur le sens des techniques en lien avec le souffle et leurs objectifs, et permettra de revenir vers la tradition du Yoga pour jouer avec les exercices de Pranayama et induire du calme et de la détente. Le pratiquant descendant toujours plus profondément en lui-même, la voie du Yin sera d'autant plus investiguée et creusée. Nombreux exercices de méditation et de respiration en perspective...


Ce qui est couvert dans ce module :

- 12h de pratiques (dont 2h de Danse du dragon)
- 18h d'approfondissement théorique :
 - Le rapport au souffle dans divers traditions
 - L'art du Pranayama
 - Les Vayus
 - Rappels physiologiques de la mécanique respiratoire : comment respirons-nous ? Quelles structures sont en mouvement ? Comment libérer de l'espace pour la respiration. Qu'est-ce que l'effet Bohr ? Quels sont les impacts des exercices respiratoires sur le système nerveux central ?
 - Brève histoire de la méditation
 - Utiliser des mudras
 - Lecture de textes : les Upanishads
- 8h de techniques d'enseignements :
 - Construire ses séquences
 - Poser un thème et le délayer pendant la pratique
 - Personnaliser son enseignement
- 2h d'examen final (sous forme de Quizz et de construction de séquence)

Formation proposée du 15 au 19 mai 2023 chez Healthy Warriors.
Exclusivement en présentiel (16 places)

Ce module permet de creuser une thématique en lien avec le Yin Yoga et ne remplace pas une formation initiale. Il peut être suivi indépendamment de l'enseignement, comme un stage.

Tarif unique : 650 euros (comprenant l'enseignement, les supports pédagogiques, et le prêt du matériel de pratique par le studio)



Le Yin Yoga et ses Trois Trésors, mentoring : 30hrs complémentaires
Consulter directement Amélie pour connaître les conditions et avoir les informations utiles.

PRÉREQUIS :

Ces formations sont ouvertes à tous : aussi bien aux professeurs de Yoga déjà détenteurs d'un 200hrs qui envisagent de transmettre le Yin Yoga qu'aux pratiquants réguliers de Yin Yoga qui souhaitent approfondir leur pratique et leurs connaissances. Les modules complémentaires peuvent être suivis comme des stages ou comme des compléments de formations, indépendamment les uns des autres.

CONTRE INDICATIONS :

En cas de blessures ou de pathologie quelconque, nous interroger avant inscription.

CONTACTS :

[Amélie Annoni - 06 68 95 94 51 - amelie.annoni@gmail.com](mailto:amelie.annoni@gmail.com)

[Healthy Warriors - 30 rue Carnot, 92100 Boulogne-Billancourt - M°9 Marcel Sembat](http://HealthyWarriors.fr)
[01 41 13 72 68 / healthy-warriors@orange.fr](mailto:healthy-warriors@orange.fr)