



YOGA CHIKITSA

Ayurveda & Yoga

Ce stage unique de Yoga Chikitsa est conçu pour ceux désireux d'intégrer les principes ayurvédiques dans leur pratique du yoga. En cinq jours intensifs, vous apprendrez à guider des séances de yoga doux pour vata, pour pitta et pour kapha adaptées à l'équilibre des trois doshas, enrichissant ainsi votre expertise en tant que praticien du bien-être



OBJECTIFS GENERAUX

- Approfondissement des compétences en yoga
- Capacité à guider des séances adaptées aux déséquilibres individuels
- Enrichissement de votre accompagnement ayurvédique par la pratique du yoga et des pranayamas

DATES DUREE ET COUTS PAR PERSONNE

- Du 18 au 22 mars 2024
- Durée 5 jours (35h)
- Tarifs 780 €



MODALITES PEDAGOGIQUES

Cours en présentiel

Attestation de suivi de formation

ORGANISATION DE LA FORMATION

Effectif maximum : 20 personnes.

Lieu de formation : Indre et Loire (37)

Horaires : de 9h à 12h30 et 14h à 17h30





CONTENU DE LA FORMATION

Introduction au Yoga

- Qu'est-ce que le yoga ?
- Que va apporter la connaissance du yoga a votre pratique de l'ayurveda ?
- Différence entre yoga et ayurvéda ?
- Yoga Sutras & les huit branches du yoga
- Les différentes voies du yoga et adaptation selon la constitution doshique
- Anatomie du yoga
- Théorie de base sur le yoga (les différents asanas et pranayamas, bienfaits, précautions, démonstration).
- Style de vie du yogi

Pratique du Yoga pour réguler les Doshas

- Pratique pour réguler les 3 doshas
- Le yoga pour Vata
- Le yoga pour Pitta
- Le Yoga pour Kapha
- Savoir guider une séance de yoga

APPRÉCIATION DE RÉSULTAT

Un certificat de réalisation de l'action de formation est remis à chaque participant à l'issue de la formation.



PROGRAMME QUOTIDIEN

	Matin	Après-Midi
Jour 1	Séance de yoga (1h30) Théorie Yoga Sutras (2h)	Théorie sur les 3 voies du yoga et le style de vie du pratiquant (2h30) Séance de yoga (1h)
Jour 2	Séance de yoga (1h30) Anatomie du yoga (2h)	Théorie de base sur le yoga, les différents asanas et pranayamas (2h30) Séance de yoga (1h)
Jour 3	Séance de yoga 3 doshas (1h) Atelier explication, démonstration, pratique du yoga 3 dosha (2h30)	Apprendre à guider une séance 3 doshas – Théorie et pratique par binôme (3h30)
Jour 4	Séance de yoga pour Vata (1h) Atelier explication, démonstration, pratique du yoga vata (2h30)	Atelier explication, démonstration, pratique du yoga Pitta (2h30) Séance de yoga pour Pitta (1h)
Jour 5	Séance de yoga pour Kapha (1h) Atelier explication, démonstration, pratique du yoga Kapha (2h30)	Guider une séance de Yoga par binôme Evaluation et debrief

LES MOTS DE VOTRE FORMATRICE : Sandrine GANAULT



Formée à l'ayurveda au sein de l'école Gayaveda Academy, j'ai complété mes connaissances en Inde, auprès du Docteur Sankar en Inde (Kerala). J'ai ensuite rencontré Davina Delor, nonne bouddhiste, experte en médecine chinoise, yoga et Qi Gong qui m'a enseigné le Yoga des 12 bonheurs; jolie fusion de yoga et de Qi Gong. Pratiquante de Hatha Yoga depuis de nombreuses années, j'ai obtenu mon diplôme de professeur Sivananda en 2016. J'ai complété cette formation avec des modules de Yoga adapté et Yoga pour seniors. En 2020, j'ai complété ce parcours par une formation de Yoga Vinyasa.

Aujourd'hui je suis pratiquante et professeure de yoga, praticienne en massages Ayurvédiques et j'organise des séjours autour du yoga et de l'Ayurveda.

INFOS PRATIQUES

HEBERGEMENT

Hébergement pour 2 personnes dans l'Ecolodge du Spa des Indes à 50 € la nuit/ personne ou partage de gîte entre étudiants pour diminuer les coûts. Liste fournie au premier jour de formation. Possibilité d'accueillir 2 chevaux supplémentaires si vous souhaitez venir avec votre compagnon.

REPAS

Le lieu de formation est uniquement dédié aux cours, les repas peuvent être pris dans votre gîte ou les différents restaurants situés à 10 minutes en voiture. Possibilité de pique-niquer à l'extérieur si vous prenez votre panier-repas.

TRANSPORT

Pour être autonome, l'idéal reste de venir en voiture ou de vous organiser en covoiturage avec les autres étudiants. La gare la plus proche est à Montrichard, à 10 minutes en voiture.

MATERIEL A PREVOIR

- 1 tapis de yoga
- 1 Zafu
- 1 plaid
- 1 ceinture
- 1 ou 2 briques
- De quoi prendre vos notes

EVALUATION

L'évaluation pratique se fait en contrôle continu