

FORMATION YOGA NIVEAU 1 L'APPROCHE DE BEATRIX

Le milieu de la remise en forme se tourne de plus en plus vers des formes de gymnastiques holistiques qui développent la personne comme un tout : le corps et l'esprit. **Le Yoga, pratiqué avec assiduité, apporte ses bienfaits dans chaque domaine de notre vie**, de notre posture à notre humeur, en passant par le bien-être physique et notre aptitude au bonheur et à la sérénité. Il est intéressant de noter que le mot Yoga signifie « union » en sanskrit.



Le Yoga est la science du bien-être, conçu sous la forme d'un entraînement de l'esprit, accessible à tous, il ne demande aucune prédisposition physique. Et non, il n'est pas indispensable d'être souple pour pratiquer ou enseigner le Yoga.

Il existe plusieurs formes de yoga : Lyengar, Ashtanga, Bikram, Vinyasa, Yin, Warrior... d'une intensité physique plus ou moins élevée, menant plutôt vers la spiritualité ou le challenge physique. J'ai pratiqué toutes ces formes de Yoga. Elles ont toutes pour but de libérer le corps et l'esprit en restant focalisé sur l'instant présent grâce à la pratique des Asanas (poses) et à la maîtrise de la respiration. C'est la respiration qui crée la connexion corps-esprit. Sans respiration il n'y a pas de Yoga. Elle libère les tensions, c'est la clé qui déverrouille les articulations.



Professeur de Yoga dans les salles de fitness depuis plusieurs années, je remarque que ce n'est pas le côté spirituel que les pratiquants recherchent mais plutôt la pratique qui apporte force, souplesse et liberté articulaire. Les occidentaux sont plus « terre à terre » que les orientaux, le côté spirituel du Yoga ne les attire pas, en tout cas pas au départ... A nous, professeurs, de les initier petit à petit à lâcher prise pour méditer à la fin de chaque cours.

C'est pourquoi, avec moi, vous allez apprendre à enseigner le Vinyasa Yoga : un style dynamique dans lequel les poses s'enchaînent de façon rythmée.

Méthode qui privilégie les bienfaits physiques et mentaux des Asanas combinée à des techniques de méditations pour la fin du cours. **Toutes les postures sont adaptables à volonté selon les besoins et les limites de vos participants** (niveaux de pratique débutant, intermédiaire et avancé). La structure du cours est préétablie, à la manière des danseurs classiques, vos participants répèteront toujours les mêmes positions, utilisant tout leur pouvoir de concentration pour les perfectionner.

Cours clé en main sans matériel que vous pourrez mettre en place dès le lendemain de votre formation dans vos clubs et associations.

Pour les passionnés, ce sera l'occasion d'approfondir vos connaissances et d'améliorer votre pratique avec une structure de cours de 45, 60 ou 90 mn que vous pourrez refaire chez vous à volonté pour profiter pleinement des bienfaits du Yoga.