

Programme Formation

« Yoga Nidra et relation d'aide »

De la relaxation au voyage transpersonnel

Objectifs et compétences visées

- Découvrir le Yoga Nidra : origines & évolution
- Acquérir des protocoles de pratique de Yoga Nidra de niveau 1, 2 & 3
- Savoir mettre en place et guides des pratiques en individuel et en groupe
- Savoir adapter la pratique à une demande en clientèle
- Faire des liens entre la pratique de Yoga Nidra et ses autres outils d'accompagnement
- Intégrer la dimension de recherche transpersonnelle à la pratique de Yoga Nidra

Pré-requis pour suivre la formation

- Disposer d'une formation de base en relaxologie ou en sophrologie

Méthode et lieu de la formation

- Méthode : la formation se déroulera à 100% en présentiel
- Lieu : au CENATHO – 221 rue La Fayette 75010 Paris

Durée de l'action de formation

- La formation se déroulera sur : 2 jours (16h)

Les intervenants

Roland Bost est praticien en Ayurveda et a été formé au Yoga Nidra par Micheline Flak. Professionnel de la relation d'aide en accompagnement psycho corporel, il pratique Yoga Nidra depuis 20 ans, parmi d'autres outils : sophrologie, E.M.D.R., hypnose. Il intervient également en entreprises depuis 13 ans sur la thématique des Risques Psycho Sociaux et la gestion du stress.

Nature de l'action au sens de l'article L.6313-1 du code du travail

Les actions de formation.

Moyens / méthodes pédagogiques

- Cours théoriques,
- Pratiques guidée,
- Pratiques supervisées

Programme

Jour 1

- ✓ Bibliographie et références
- ✓ Origine et évolution du Yoga Nidra
- ✓ Mise en place de la pratique
- ✓ Le protocole de Yoga Nidra
 - Relaxation
 - Sankalpa
 - Rotation de conscience
 - Respiration
 - Images
 - Paires opposées
 - Voyage
- ✓ Les différents niveaux de pratique
- ✓ Utilisation en cabinet et en groupe
- ✓ Indications et contre-indications

Jour 2

- ✓ Détail des différents niveaux de pratique
- ✓ Le protocole avancé de Yoga Nidra
 - Pratyahara
 - Antar Mouna
 - Mantras
- ✓ Les niveaux avancés dans le choix d'images
- ✓ Les niveaux avancés dans les paires opposées
- ✓ Utilisation en cabinet et en groupe

Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action

- QCM en fin de formation

Nature de la sanction de l'action de formation

Attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation est remise au stagiaire à l'issue de la formation.

Accessibilité et handicap

Pour tout personne en situation de handicap souhaitant suivre la formation et dont le dossier aura été accepté, le référent handicap a en charge l'adaptation des modalités de formation et d'évaluation adaptées.

CENATHO

221, rue La Fayette – 75010 PARIS - 01 42 82 09 78 – info@cenatho.fr – cenatho.fr
SAS au capital de 38 112,25€ - RCS Paris B 378 758 692 – APE : 8559A – TVA intracom : FR46378758692
N° Déclaration d'activité : 11751628075