

Parcours Yin Yoga

MODALITES PRATIQUES

Formation réservée aux collectivités et établissements territoriaux

Modalités : Formation en présentiel

Public : Tout public

Lieu : Centre de Gestion 22 – Eleusis 2 – PLERIN

Dates : les 17 octobre, 7 et 14 novembre 2025 (après-midis)

Horaires : 13 h 30 - 17 h

Durée : 3 demi-journées
(10,5 heures)

Tarif : 342 € par participant
Déjeuner(s) non compris

Objectifs

Découvrir, expérimenter et s'approprier des exercices du Yin Yoga pour...

- ♦ Améliorer la souplesse, l'équilibre, la posture,
- ♦ Réguler le stress, l'anxiété, les émotions,
- ♦ Favoriser le lâcher prise, l'apaisement, la concentration.

Prérequis

- ♦ Ces ateliers ne nécessitent pas de prérequis

Moyens et méthodes pédagogiques

- ♦ Séquence en salle de formation équipée
- ♦ Exposés théoriques et méthodologiques
- ♦ Démonstrations
- ♦ Mises en application
- ♦ Dossiers pédagogiques remis aux stagiaires

Effectif maximum

- ♦ 12 participants

Profil de l'intervenant

- ♦ Formatrice professeur de yoga

Modalités d'évaluation des acquis

- ♦ Evaluations des connaissances et/ou mises en pratique pendant la formation
- ♦ Auto-évaluation à l'issue

Suivi et évaluation de la formation

- ♦ Feuilles d'émargement
- ♦ Questionnaire de satisfaction
- ♦ Tour de table

Validation de la formation

- ♦ Attestation de présence
- ♦ Attestation de fin de formation

PROGRAMME

Le Yin Yoga c'est quoi ?

- Les fondements du Yin Yoga,
- Les trois grands principes du Yin Yoga.
- Les effets du Yin Yoga sur le corps et le mental.

L'organisation d'une séance de Yin Yoga :

- Le choix du lieu, du moment,
- La durée, la fréquence,
- La sélection des postures en fonction des objectifs,
- Le matériel.

AU FIL DES TROIS SEQUENCES :

Pratique des exercices de Yin Yoga étape par étape :

- Les principales postures, leurs variations et adaptations.
- Les postures de transition.
- Les exercices de respiration et de méditation.

Construction et appropriation d'une séance personnalisée.

* Dans le cadre de l'opération « Santé & Bien-Etre »

Cette action de formation est accessible sans contrepartie financière pour les adhérents au contrat groupe du CDG.

A noter : les repas des participants sont à la charge de leur collectivité ou de leur établissement.

INSCRIPTION

Adresser le bulletin d'inscription complété et signé au plus tard dans les deux jours précédant la formation.

Les inscriptions seront enregistrées dans l'ordre d'arrivée. Le bulletin d'inscription vaut bon de commande.

ACCESSIBILITE

Nous pouvons mettre en place des aménagements spécifiques pour faciliter l'accueil des agents en situation de handicap sur nos formations.

N'hésitez pas à contacter le service formation pour nous faire part de vos besoins.

CONTACTS

CENTRE DE GESTION 22

Eleusis 2 – 1 rue Pierre et Marie Curie
BP 417 – 22194 PLERIN CEDEX
02 96 58 64 00 / www.cdg22.fr

Service Formation

02 96 58 59 73/ formation@cdg22