



NINAYAM ACADEMY PARIS

Formation professionnelle Yoga TTC* niveau Silver - 360 H -

QUAND L'ELEVE EST PRET LE MAITRE ARRIVE

Qu'est-ce que le Yoga selon la méthode Ninayam ?

La méthode Ninayam est une méthode complète qui harmonise les différents corps et travaille l'être dans sa globalité.

Elle s'appuie sur des postures précises (issue du Yoga Iyengar et du Hatha Yoga), du matériel adapté, des méthodes de respiration avancées, des acupressions et des sons internes et externes pour modifier la conscience en fréquence Thêta hypnotique. Cet assemblage permet d'intégrer les transformations dans le moi supérieur et les tissus cellulaires et de toucher les 3C : le Corps, le Cœur et la Conscience.

La méditation est également au cœur de la méthode, permettant à chacun de trouver la stabilité, l'ancrage et l'équilibre dont il a besoin pour avancer dans la vie.

Pourquoi se former ?

Devenir professeur de Yoga est avant tout une mission de vie tournée vers l'humanité. Développer ce feu sacré en chacun pour transmettre le savoir et la connaissance du Yoga.

Se former au Yoga selon la méthode Ninayam c'est s'offrir une magnifique pratique pour s'engager à aider les autres à mieux être dans leur corps, leur esprit et leur vie, en activant les merveilleuses ressources de guérison qui se trouvent en eux.

Programme

- Pratique intensive du Yoga
- Postures et effets sur le corps
- Matériel et son utilisation
- Maux et mots du corps
- Respiration Pranayama et Breathwork
- Spiritualité et philosophie Yogi
- Relaxation
- Méditation
- Le son
- Anatomie
- Psychologie du corps
- Pédagogie et coaching
- Structure d'un cours
- Assistanat
- Ateliers préparatoires à l'enseignement
- Pratique de l'enseignement

Durée et format

Durée : 24 mois

Nombre d'heures : 360h

Format :

- 11 week-ends de 3 jours (samedi à lundi)
- Assistanat et pratique de l'enseignement

Prérequis

- soit avoir suivi 30 cours de Yoga Ninayam en groupe sur une durée maximale de 12 mois
- soit avoir suivi la classe préparatoire intensive (50h) sur 4 week-ends

*TTC : Teacher Training Course