

# FORMATION ELEVE

**ETRE AUTONOME DANS SA PRATIQUE  
OU PREPARER UNE FORMATION 200H**



# FORMATION ELEVE

## PUBLIC

Pratiquants de yoga

## PRÉ-REQUIS

Pratiquer le yoga ou un sport régulièrement

## DURÉE

7 JOURS ( 70h)

## ENGAGEMENT

Présence à l'ensemble des cours

## GROUPE

12 participants maximum

## PRIX

700 € les 7 jours

## HORAIRES

7h - 9h / 10h - 13h / 16h - 20h

## LES COURS CLÉS

PRATIQUE DE YOGA

ANATOMIE

RESPIRATION

MEDITATION ET RELAXATION

**BUT : Créer son yoga pour soi adapté à sa vie, sa morphologie et ses objectifs**

## JOURNÉE TYPE

7h-8h30 Méditation et Yoga Postural

Pranayama

8h30-8h45 Méditation

8h45-10h Petit-déjeuner & pause

10h-13h Anatomie ou Atelier corporel

13h Déjeuner

16h-18h Pratique Corporelle ou

Posturologie

18h-20h Yoga

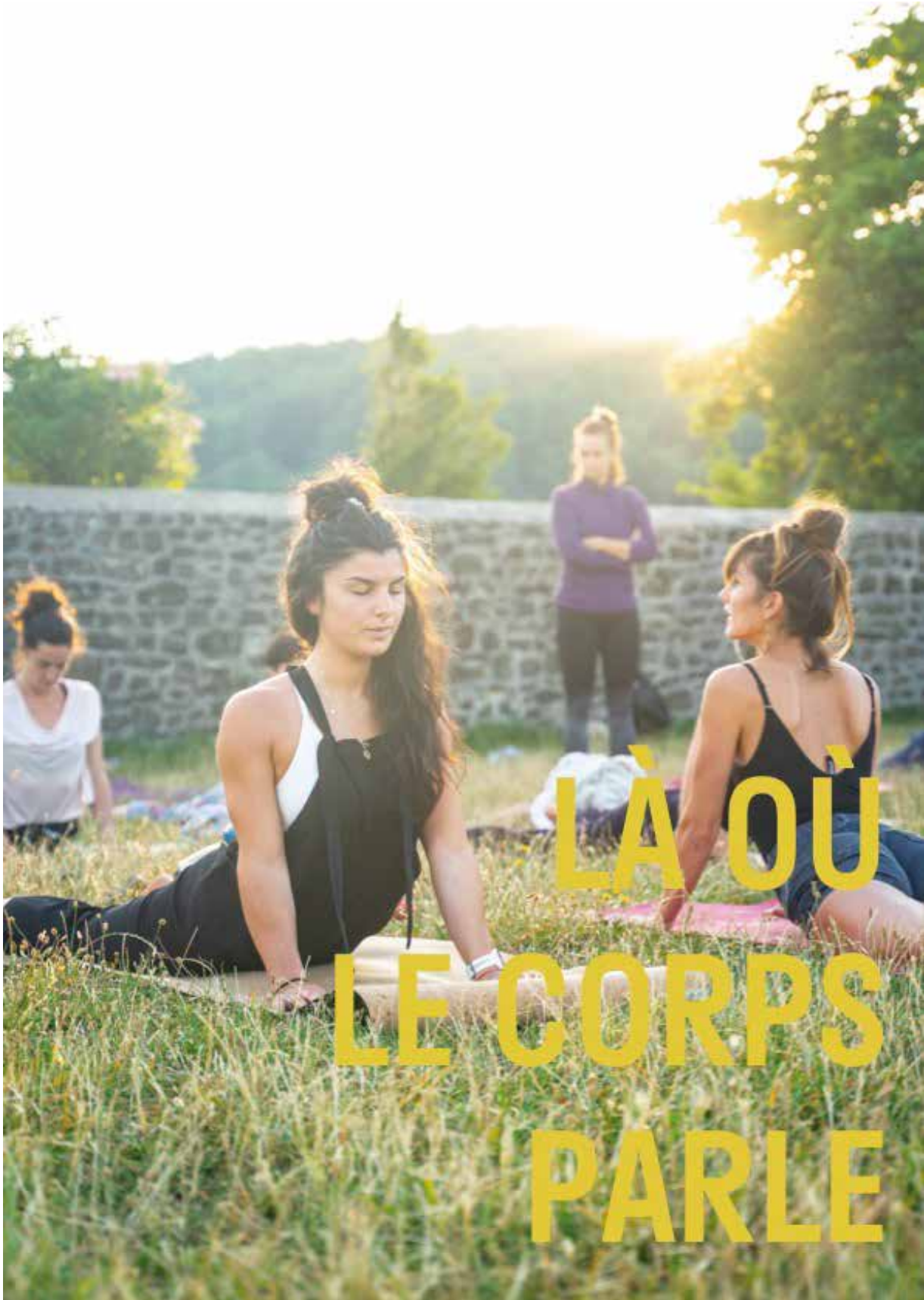
20h Dîner

# 7 JOURS POUR PASSER UN CAP DANS SA PRATIQUE

## LES ACQUIS

- Approfondissement de la pratique personnelle et la compréhension individuelle du yoga
- Apprendre à mieux se placer dans ses postures, à comprendre son corps en mouvement grâce au Yoga Inari, spécialiste en Anatomie et en mouvement
- Donner des réponses à ses questions  
*“ Pourquoi je ressens ça dans telle posture ?  
A quoi sert-elle ?  
De quoi ai-je besoin pour me sentir bien ?  
Comment puis je adapter le yoga et le mouvement à mon profil ? “*
- Connaître l’anatomie et la mécanique de mouvement du corps en mouvement

*” Une formation intense pour le mental et le corps,  
qui fait agner en lâcher prise et donne confiance en soi,  
grâce au dépassement de soi. “*





## LA METHODE YOGA INARI

La méthode est basée sur une approche respectueuse du corps de chacun.e. Elle prend en compte la morphologie et la singularité de chacun.e afin de le guider dans sa progression pas à pas. Les cours de Yoga donne des outils de compréhension corporelle et de référence anatomique pour offrir aux élèves des éléments clairs de placement et d'ajustement qui auront un impact en dehors de leur pratique de Yoga.

«C'est une utilisation du Yoga pour un bien vivre corporel, où par une compréhension de sa mécanique nous offrons à chacun.e une (trans) formation postural pérenne.»

## CE QU'EN DISENT LES ELEVES

« Professionnalisme, enthousiasme, accompagnement, progression, pratique, joie du partage en collectivité !

Je ressors de cette formation encore plus pro avec la compréhension du ressenti dans le corps grâce à l'anatomie dans le mouvement l'intérêt de l'adaptation pour chaque morphologie afin de transmettre à mon tour dans l'idée de garder ou retrouver la santé du corps et de l'esprit pour tous. Merci pour cette transmission passionnée et passionnante !»

Hélène, Formation Yoga Thérapie

« Les formations chez Yoga Inari sont d'un niveau très, très haut !!!!! , intenses avec de la rigueur, richesse des connaissances et très bien encadrés par une équipe professionnelle ( Roxanne et Cyrielle ) toutes les deux avec énormément des connaissances , d'expérience et énergie !!!!!!!!

Roxanne repère immédiatement nos points faibles et elle s'adapte à ses élèves et leurs niveaux

On apprendre sur soi, son corps , la perception consciente , nous limites et comme les dépasser

Je recommande les yeux fermés»

Federico Fromation 100h

«J'ai fait un stage de Yoga en 2019 avec Roxane, nous avons travaillé les placements de notre corps et nous avons appris et découvert ( pour moi) nos différences morphologiques à chacun.e et j'ai enfin pu comprendre et venir ajuster par quelques détails ( mais de grandes pour moi ) ma manière de me mouvoir et depuis mes douleurs aux genoux ont disparu. Je suis ravie et je repense en permanence à ce stage de 2 jours qui en si peu de temps a changé beaucoup pour moi ! Merci encore Yoga Inari, école qui est bien plus qu'une école de Yoga ! »

Sandrine, Stage Yoga Rando





## ECOLE DE YOGA INARI

### LE SPECIALISTE DE L'ANATOMIE AU YOGA

Yoga Inari est une école de Yoga, spécialisée en anatomie et en formation de Yoga, elle est aujourd'hui implantée en Drôme provençal à Dieulefit.

A force de constater le manque de connaissance en Anatomie et en bio mécanique de la plupart des écoles de Yoga et des professeurs, Roxane , créatrice de Yoga Inari, a décidé de créer des formations de Yoga spécialisé en Anatomie pour pallier à ce manque.

La pratique du yoga sans précision biomécanique de placement, de respiration peut entraîner des problèmes articulaires, voire cardiaques, circulatoires... Il s'agit souvent de mauvaises pratiques, d'une mauvaise compréhension des postures et d'une mauvaise adaptation au public européen.

Après s'être entouré de kinésithérapeute, de professionnel du mouvement en santé et s'être enrichi de plusieurs formations en danse et anatomie, elle crée la méthode de Yoga Inari, une méthode respectueuse des singularités anatomiques de chacun.e qui permet de vivre en santé avec son corps et de travailler en profondeur sa posture en respectant ses limites articulaires, osseuses et donc morphologique.

Elle décide de former des professeurs de Yoga à sa méthode, afin de développer une approche plus compréhensive des corps et d'après elle d'être plus exigeants sur les formations 200h proposés à travers le monde qui ne dispense que très peu de cours d'anatomie et de bio-mécanique.

Le yoga est bien plus qu'un simple sport, par sa richesse d'outils, agissant sur le corps, le mental ou encore notre philosophie de vie. Cependant, elle estime que donner un cours de Yoga Postural ( donc avec des postures de Yoga) est un cours corporel qui requiert des savoirs sur le fonctionnement du corps humain clair et précis afin de guider au mieux ses élèves, faire progresser, ne pas blesser et donc accompagner dans un mieux vivre les personnes.

Elle crée donc en 2017 des formations 200h pour devenir professeur de Yoga, avec un niveau d'exigence élevé en compréhension corporel, en bio mécanique et en anatomie. Verrons le jour des formations 100h, Yoga Thérapie, Yoga élève par la suite pour spécifier plus des approches de Yoga et répondre à des demandes d'enrichissement des professeurs de Yoga.

Aujourd'hui Yoga Inari forme plus d'une centaine de personnes par an, provenant de France, Belgique ou Suisse et des Dom Tom et nous avons la fierté de former des personnes avec notre niveau d'exigence.

Parallèlement à l'activité de formations, Yoga Inari propose des stages découvertes de la méthode alliés parfois à d'autres discipline complémentaire.





## ROXANE

fondatrice de Yoga Inari  
et de sa méthode.

Diplômée d'anatomie du mouvement en danse, elle travaille avec différents osthéopathes et Kinésithérapeutes depuis plusieurs années à l'élaboration d'une méthode respectueuse des personnes dans le mouvement, notamment avec Cedric Chastel, créateur de danse et fascia ou Clémence Nataf, osthéopathe spécialisée en Cancérologie, elle vous emmène dans son univers d'anatomie du mouvement pointue pour un apprentissage de l'anatomie ludique et précise.

### Professeures intervenantes :



## FLORA

Professeure de Yoga Inari

Anciennement infirmière en réanimation et ancienne Judoka, Flora s'est formée avec Yoga Inari et allie sport et santé avec légèreté et enthousiasme alliant ses connaissances de son ancien métier avec une pratique terre à terre du mouvement.



## CLAUDE

Professeure de Yoga Inari

Anciennement sage femme et infirmière, Claude a depuis longtemps focalisé son attention sur les bienfaits du mouvement en se formant au Yoga, à l'éducation sportive pour répondre à des demandes d'élèves toujours plus variés à des cours de sports et pour savoir comment adapter le mouvement à chacun.e.

## FORMATIONS ELEVE

## A QUI S'ADRESSE LA FORMATION ?

AUX PRATIQUANTS DE YOGA ET AUX SPORTIFS QUI SOUHAITENT PASSER UN CAP DANS LEUR PRATIQUE, QUI AIME LE SPORT ET LE YOGA.

## PRIX

FORMATION PEDAGOGIQUE 700 euros

## LOGEMENT ET REPAS

Vous pouvez loger sur place ou à l'extérieur (airbns et campings disponibles à Dieulefit)

### REPAS

Des repas bio, végétariens et locaux sont cuisinés avec amour et on s'adapte aux palais et à chacune pour le plus grand bonheur de partager un moment convivial et de se délecter de bons produits !

### LOGEMENT

Situé en drôme Provençal, L'école dispose de logements pour ses étudiants dans une vieille bâtisse du 18<sup>ème</sup> siècle.

Logement et repas 7 jours / 6 nuits :

- au gîte en dortoir : 280 euros (40 euros/jour)

Logement + repas semaine en chambre individuelle : 560 euros (80 euros/jour)

Formation seule  
700 €

ou

Formation + logement + repas  
980 €







YOGA INARI  
4 place abbé Magnet 26220 Dieulefit  
- yogainari@gmail.com -  
07.82.62.84.72  
N° Organisme de formation : 84260325226