

**« CE N'EST PAS LA PERSONNE QUI DOIT S'ADAPTER AU YOGA
MAIS LE YOGA QUI DOIT ÊTRE SOIGNEUSEMENT AJUSTÉ À CHAQUE PERSONNE. »**
- Krishnamacharya

Objectif de la formation :

Destinée aux professeurs de yoga, cette formation de 18 heures a pour but d'acquérir des compétences fondamentales permettant d'offrir une expérience de yoga épanouissante et dépourvue de complexe, destinée plus particulièrement aux personnes rondes.

Contenu :

- Au-delà des évidences, les participants à la formation seront invités à découvrir les particularités des personnes rondes, tant au plan physique que psychologique.
- Considérant que les personnes rondes ne forment pas un bloc monolithique, quatre (4) archétypes de personnes rondes seront considérés dans notre étude afin d'ajuster les cours de groupe en conséquence des différents besoins et attentes de chacun de ceux-ci.
- Étude de l'approche développée par Yoga Rondeurs inspirée par le Viniyoga et l'Ayurvêda, en lien également avec la philosophie du yoga de Patanjali, le nouveau paradigme concernant le poids proposé par Health at Every Size et repris, ici au Québec, par les organismes Équilibre, ANEB et la Clinique MuUla ainsi que par le mouvement Decolonizing Yoga.
- Considération des mythes et réalités autour des rondeurs afin d'outiller les professeurs à reconnaître le vrai du faux en matière de maladies physiques et mentales associées aux personnes rondes, à la perte de poids, à la santé, à la stigmatisation, etc.
- Compréhension des six (6) principes d'ajustement des postures et revue des outils yogiques spécifiques à privilégier pour les personnes rondes (sankalpa, samskara, pranayama, mudra, asanas, méditations, etc.).
- Applications des notions apprises par des exercices pratiques.
- Les participants seront invités à revisiter les postures classiques en considérant les difficultés d'exécution et les avenues possibles pour le mieux-être des pratiquants.
- Revue des approches de commercialisation pour le développement de classes de Yoga Rondeurs.
- Revue de témoignages de pratiquants dans l'approche de Yoga Rondeurs afin de mieux comprendre les bienfaits de leur pratique.

Matériel de cours :

Un document de référence de plus de 100 pages est remis à tous les participants. Il contient les notes de la formation, plus de 15 séances de yoga spécifiquement conçues pour les personnes rondes et les adaptations possibles pour les principales postures.

Attestation de formation et suivi:

Une attestation de formation est remise à chaque participant et le profil des professeurs qui souhaitent offrir des classes de YOGA RONDEURS est hébergé gratuitement sur le site du collectif. De plus, YOGA RONDEURS offre également son assistance via un groupe privé sur Facebook, pour un support continu suite à la formation. Les participants sont également invités à assister à quelques classes de Yoga Rondeurs afin de se familiariser davantage à l'approche proposée par YOGA RONDEURS.

Informations concernant la formatrice et le Collectif de professeurs YOGA RONDEURS:



Membre du Centre de Transmission du Yoga (CTY) et de la Fédération francophone du Yoga (FFY), à titre de professeur certifié, Suzanne Sirois est actuellement engagée dans une post-formation de trois ans où elle continue de parfaire ses connaissances pour le mieux-être des yogis.

Passionnée de yoga, elle fonde le collectif Yoga Rondeurs en octobre 2012, afin de démocratiser cette pratique millénaire trop souvent associée à la souplesse extrême et à la minceur. Pour elle, c'est à la professeure de s'ajuster aux formes et aux aptitudes de ses élèves, pas le contraire!

À ce jour, plus de 40 professeurs au Québec ont suivi la formation et sont habilités à enseigner à ce public bien spécifique. Ce collectif de professeurs se passionne et se spécialise dans un yoga adapté pour les personnes rondes.



Dates des prochaines formations et informations complémentaires :

Pour connaître les dates des prochaines formations ou pour obtenir des informations complémentaires, veuillez-vous consulter le site Internet du Collectif à l'adresse suivante : www.yoga-rondeurs.net.