



Formation continue pour professeures et professeurs de yoga et de méditation :

Yoga inclusif - Certification *Alcôve Inclusive* (50h) offerte par Alcôve Yoga

Formation globale et intégrée pour l'enseignement aux populations vulnérables qui fréquentent les cours réguliers ou spécialisés comprenant, entre autres, un entraînement de base complet en **Yoga sensible au trauma**

Objectif global : Certaines pratiques professorales courantes provoquent des malaises chez la personne en état de vulnérabilité qui peut se sentir exclue, intimidée, non respectée ou envahie, malgré les bonnes intentions, les compétences et les efforts des professeures et professeurs. Que ce soit dans un contexte de cours de yoga réguliers ou spécialisés, l'enseignant ou l'enseignante apprendra concrètement à adapter son style pédagogique pour favoriser la création et le maintien d'un espace protégé, une *alcôve inclusive*, où la personne peut retrouver un pouvoir sur son corps et son expérience et ressentir que sa dignité est respectée.

Populations vulnérables ciblées : Suite à la formation, les professeures et professeurs seront mieux habilités à adapter leur enseignement aux personnes, identifiées et visibles ou non, vivant ou ayant vécu, entre autres : **dépression, anxiété, épuisement, trauma, TDA/H, harcèlement, intimidation, blessures ou maladies physiques et psychiques, stress, discriminations de différents types** (race, âge, handicap, physionomie, classe sociale, genre, orientation sexuelle...).

Valeur ajoutée : La certification *Alcôve Inclusive* donne l'assurance aux employeurs que la personne certifiée est sensibilisée aux besoins divers des populations un peu plus vulnérables qui utilisent leurs services et qu'elle a les connaissances et les techniques pour choisir soigneusement et éthiquement ses actions dans des situations qui peuvent être critiques, qu'elles soient manifestes ou non. Elle permettra également aux professeures et professeurs de sortir de certaines impasses vécues dans leurs cours et de vivre plus d'équilibre et d'authenticité dans les rapports avec leurs élèves, tout en maintenant des frontières appropriées.

Thèmes abordés :

- Les besoins de base de la personne
- Les principes théoriques derrière l'approche
- Le vécu et la souffrance visibles et invisibles dans une classe de yoga régulière : témoignages et études de cas
- L'identification des personnes vulnérables et des déclencheurs probables
- L'évaluation des besoins d'adaptation et de la présence d'une situation demandant un regard plus attentif

- **Le yoga sensible au trauma** (entraînement de base complet)
- Pratiques inclusives dans l'enseignement du yoga et de la méditation
 - o Les habiletés concrètes, techniques et attitudes globales
 - o Le cadre
 - o L'environnement
 - o Le langage et la communication
 - o Le toucher et les ajustements
 - o L'enseignement et l'adaptation des asanas et des méditations
 - o Le lien et la présence
 - o L'identification de ses résonances, des transferts et contre-transferts
 - o L'accueil des émotions spontanées, limites dans la relation d'aide et référence
 - o Le professionnalisme, l'éthique et la déontologie
 - o Prendre soin de soi comme personne et comme professeur ou professeure : s'assurer du maintien de son propre pouvoir d'agir et de sa dignité
- Études de cas et supervision

Bases théoriques : Recherches validées soutenant des pratiques de yoga adapté (yoga sensible au trauma, iRest, MBSR...), théories développementales et notions apparentées (attachement, estime de soi, sécurité affective...), principes de l'alliance thérapeutique, théories critiques, empowerment (pouvoir d'agir).

Structure de la formation et certification:

Module 1 - Familiarisation et sensibilisation (15h)

Module 2 - Approfondissement (15h)

Module 3 - Intégration (20h : 15h de formation + 5h créditées pour un travail écrit intégrateur d'environ 5 pages qui fera l'objet d'une présentation en classe)

Les trois modules doivent être intégralement complétés/réussis et les travaux remis dans les délais prescrits pour obtenir la certification *Alcôve Inclusive* de 50h remise par Alcôve Yoga.

Un certificat sera remis gratuitement au studio de yoga si un minimum de 80% des professeures et des professeurs qui y enseignent sur une base régulière ont complété la formation. Le studio se verra alors attribuer une certification *Alcôve Inclusive*, qui assurera à sa clientèle que son personnel est sensibilisé et que l'espace de pratique est inclusif. Le studio doit maintenir le pourcentage de ses professeures et professeurs certifiés à 80% pour reconduire sa certification. Les professeures et professeurs gardent leur certification à vie. Le renouvellement pour le studio est annuel, simple et sans frais. Les noms des studios certifiés apparaîtront dans le site Internet d'Alcôve Yoga, qui sera mis à jour périodiquement.

Prérequis :

- Certification professorale de yoga d'un minimum de 200h
- Ouverture à la réflexion sur ses propres vulnérabilités

Inscriptions : Voir la page Facebook <https://www.facebook.com/AlcoveYogaMeditation/> ou le site web d'Alcôve Yoga <http://www.alcoveyoga.ca/> ou téléphoner au 514-577-3777

Formatrice : Nicole Makridis, T.S., M.Sc., est travailleuse sociale, membre de l'Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec depuis 2002. Elle détient un baccalauréat en psychosociologie de la communication et une maîtrise en service social ainsi que plus de 15 années d'expérience en CLSC, en milieu scolaire et communautaire. Elle enseigne l'intervention individuelle, de couple et familiale en travail social à l'Université de Montréal depuis 2010 et y coordonne les stages d'intervention depuis 2012. Nicole a plus de 25 ans d'expérience personnelle et plus de 650h de formation professorale en yoga et en méditation. Entre autres, elle détient un diplôme international de professeur de yoga, un diplôme avancé en approche thérapeutique et une certification d'enseignement aux enfants et adolescents. Inspirée des dernières avancées scientifiques, elle consacre la majeure partie de ses recherches et de sa pratique professorale aux personnes ayant des besoins particuliers dans leur pratique de yoga (trauma, anxiété, stress, maladie chronique, TDA\H...). Ses expériences sont diversifiées et comprennent l'enseignement du yoga et de la méditation à des enfants et adolescents en foyer de groupe de centre jeunesse, à des femmes vivant avec un diagnostic de cancer du sein, à des enfants ayant un diagnostic de TDA\H et leur famille ainsi qu'à des joueurs d'échecs élite. En 2016, rêvant d'un monde où le yoga est plus accessible, elle fonde Alcôve Yoga, une école de yoga et de méditation inclusive offrant du yoga adapté et des formations et ateliers connexes. Ayant toujours été fascinée par la rencontre entre l'orient et l'occident dans les approches d'aide à la personne, Nicole intègre depuis une dizaine d'années l'entraînement à la pleine conscience dans ses suivis psychosociaux. Son cheminement l'a conduite naturellement vers la poursuite actuelle d'une formation pour une certification professorale en MBSR (réduction de stress par la pleine conscience), une approche validée implantée à travers le monde pour le stress, la douleur, la maladie et la détresse émotionnelle, au *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society* de l'*University of Massachusetts Medical School*. Nicole est membre de la Fédération Francophone de Yoga (FFY) et de la Fédération Internationale de Yoga (FIY).

