



Mise à jour le 10 janvier 2024

Référentiel d'habilitation Yoga *Nidrā*

1/ Présentation de l'organisme

I- Intitulé du diplôme

Certificat d'instructeur en « Yoga *Nidrā* »

II- Notoriété

Le Centre de formation en Yoga- Nathalie Tréville, propose une formation de base en *Hatha yoga* depuis septembre 2021, et plusieurs formations complémentaires pour les enseignants de yoga. L'école s'attache à respecter une transmission authentique et dans le respect du corps occidental. Le Centre de formation a reçu la certification Qualiopi en mars 2022.

III- Champ de la formation

Cette action de formation s'appuie sur des techniques spécifiques permettant à un enseignant de yoga d'acquiescer de nouveaux outils pour compléter ou créer des séances de yoga *Nidrā* visant à induire un état de relaxation physique, mentale et émotionnelle plus profond.

A l'issue de la formation l'enseignant sera capable de créer une séance complète de yoga *Nidrā* et de l'animer.

IV-Objectifs opérationnels

Former des enseignants de yoga ou des enseignants en cours de formation à la construction et à l'animation de toutes les séquences du yoga *Nidrā* (inductions mentales et physiques, fusibles, exercices de respiration, métaphores et retour).

V- Compétences

L'objectif de la formation est de permettre :

La construction et l'animation de séances de yoga *Nidrā* visant à atteindre un niveau de relaxation profond.

VI-Public ciblé

Cette action de formation s'adresse à :

Tous les enseignants de yoga ayant suivi une formation initiale d'au moins 18 mois,

Tous les enseignants en cours de formation de yoga.

VII- Procédure qualité

Le Centre de formation en yoga -Nathalie Tréville - est certifié Qualiopi depuis le mois de mars 2022 et s'attache à respecter la réglementation au niveau de :
L'adéquation des compétences et des moyens techniques et humains aux actions de formation,
La satisfaction des clients,
La pérennité financière,
Le respect du code de déontologie, du code de conduite professionnelle et du règlement intérieur,
Le centre de formation dans le souci de délivrer un enseignement de qualité et personnalisé, forme des groupes de 16 stagiaires maximum.

2/ Prérequis et évaluation de positionnement

2.1 Prérequis

Être enseignant de yoga en activité, ayant suivi une formation d'au moins 18 mois,
Être enseignant de yoga en cours de formation d'une formation au moins égale à 18 mois de pédagogie.

Le diplôme ou l'attestation de l'élève en cours de formation sera demandé pour vérification.

2.2.1 Durée, tarif et accès

La formation se déroule en 5 jours, pour une durée totale de 36 heures réparties comme suit :

les 16 et 17 novembre 2024 (présentiel)

samedi 14 : de 9h30 à 12h30 -14h00 à 18h00

dimanche 15 : de 9h00 à 12h30 – 13h30 – 17h30

Le 1^{er} décembre 2024 (journée en distanciel)

Dimanche 29 : de 9h30 à 12h30 et 13h30 – 17h30

Les 14 et 15 décembre 2024 (présentiel)

samedi 23 : de 9h30 à 12h30 -14h00 à 18h00

dimanche 24 : de 9h00 à 12h30 – 13h30 – 17h30

Lieu de la formation :

Hôtel Kyriad Tours Centre
65, avenue Grammont
37000 Tours

Tarif de la formation :

Particulier : 750 euros

FIF PL : 900 euros

Organismes financiers : 1200 euros

100 euros seront demandés pour les frais d'inscription. En cas de désistement, cette somme ne sera pas remboursée.

Le solde du paiement est à effectuer au plus tard 15 jours avant le début de la formation.

Les modalités d'accès sont à valider lors d'un entretien téléphonique préalable avec la personne responsable de la formation, voir dans « contacts » du site de l'école de formation des professeurs de yoga et en fonction du planning visible également sur le site.

Quant à l'accessibilité aux personnes handicapées, en fonction du type de handicap, un aménagement sera proposé après l'entretien individuel et fera l'objet d'une deuxième rencontre en distanciel ou en présentiel pour préparer les modalités.

2.2.2 Modalités d'évaluation

Au 4^{ème} ou 5^{ème} jour de formation, l'apprenant devra réaliser une séance de yoga *Nidrā* qu'il devra présenter au groupe d'apprenants.

Il devra également répondre à un QCM de 15 questions.

Si le candidat a effectué plus de 5 fautes, il aura la possibilité de repasser son QCM quelques jours plus tard en visioconférence avec le responsable pédagogique.

4 semaines après la formation, l'apprenant recevra par courrier son certificat d'instructeur « en Yoga *Nidrā* »

Organisation et suivi de l'action de formation

- Feuilles d'émargement pour chaque journée,
- Attestation de présence.

3/ Méthode pédagogique et moyen

La formatrice est formée au Hatha Yoga, et au Yoga *Nidrā*.

Les supports de cours seront accessibles par un code d'accès personnel à la partie privée du site internet. Le code sera remis une semaine avant la formation si le paiement est réalisé.

Durant la formation des audios ou vidéos, seront mises à la disposition des apprenants, sur ce même espace, pour une durée de 4 mois

4/ Programme

5 jours, pour une durée totale de **36 heures de pédagogie**.

1^{er} jour : de 9h30 à 12h30 -14h00 à 18h00

- Pratique d'un *Nidrā*,
- Les origines du *Nidrā*,
- Les bienfaits du *Nidrā*,
- Les différentes séquences du *Nidrā*,
- L'installation : postures, lieux, horaires
- Questions/réponses

2^{ème} jour : de 9h00 à 12h30 – 13h30 – 17h30

- Pratique d'un *Nidrā*
- L'induction physique, en théorie et en pratique
- L'induction mentale, en théorie et en pratique
- Les fusibles : rôles et placement dans la séance
- Expérimenter les inductions et fusibles en binôme
- Questions/réponses

3^{ème} jour en distanciel : de 9h00 à 12h30 – 13h30 – 17h30

- Les exercices de respiration
- Les métaphores et sens cachés
- Le retour
- En binôme : expérimenter les exercices de respiration
- En binôme : construire une métaphore
- Questions/réponses

4^{ème} jour : de 9h30 à 12h30 – 13h30 – 17h30

- Examen pratique : chaque apprenant présente une séance de *Nidrā* comprenant au moins 3 composantes dont la métaphore

5^{ème} jour : de 9h00 à 12h30 – 13h30 – 17h30

- Examen pratique : chaque apprenant présente une séance de *Nidrā* comprenant au moins 3 composantes dont la métaphore
- Examen théorique QCM 20 questions
- Retours d'expériences

Bibliographie

YOGA NIDRA APPRENEZ A DORMIR ...POUR VOUS EVEILLER

Auteur : Swami Satyananda Saraswati

©Éditions SATYANANUASHRAM 11, cité Trévisse, 75009 PARIS & BIHAR SCHOOL OF YOGA, le
01/01/1980

YOGA NIDRA

Auteur : Dr Richard Miller

Éditions La plage, 12 juillet 2023