

Formation d'enseignants de yoga Vinyasa avec Patrick Frapeau

cycle de 200 heures à Paris certifié Yoga Alliance
Octobre 2019 - Avril 2020

Réparti en 8 week-end et deux fois une semaine complète en immersion

La transmission du Yoga vient du ressenti de la pratique de cet art.

Enseigner c'est transmettre selon la situation et l'expérience de la pratique.

En vous connectant à la tradition, une formation vous permet d'actualiser un pressentiment, un ressenti et de confirmer une intuition. Par ce qu'elle apporte en « technique », en « savoir », en « éclaircissement », une formation va ouvrir chez vous un abysse vertigineux qui sera à la mesure du mystère du yoga.

Vous vous sentirez perdu devant l'étendu de ce qu'il y a à expérimenter.

C'est que vous serez au bon endroit dans cette fragilité. Dans cette nudité vous serez au plus proche de vous-même.

Le chemin pourra alors commencer...

Cette formation vous permettra d'acquérir les compétences nécessaires à l'enseignement du Vinyasa yoga.

Elle s'adresse aux personnes désirant enseigner ou approfondir leur pratique.

Un minimum de trois ans de pratique régulière est exigé.

Une rencontre précédée d'un cours d'évaluation aura lieu avec Patrick.

Nous proposons dans cet apprentissage les thèmes suivants...

... Approfondir

Étudier en détail **les postures fondamentales**, leurs alignements, leurs directions, leurs variations, leurs bienfaits.

Analyser les familles de postures.

Comprendre le lien et le rythme entre les postures.

Appréhender la respiration comme l'élément central de la fluidité de la pratique.

Organiser et consolider sa pratique selon les besoins individuels, les effets recherchés, les obstacles et les limitations.

Apprendre à utiliser les supports : briques, sangles, murs...

Apprendre à **construire des séquences thématiques** selon la technique **Vinyasa Krama**.

Acquérir des bases solides en **anatomie**.

Pratiquer le pranayama (technique visant à augmenter la force vitale).

S'immerger dans les philosophies du yoga et leurs échos dans nos vies.

Aborder la méditation.



... Pédagogie et enseignement

Principe d'**observation**.

L'acquisition des techniques fondamentales de corrections et d'**ajustements**.

L'ajustement par **la voix et par le toucher**.

Créer un cours en fonction des niveaux et des conditions spécifiques (âge , santé...)

L'éthique de l'enseignant.

La transmission par le cœur.

>> Patrick Frapeau

Acteur, danseur et acrobate pendant plus de 20 ans, **Patrick découvre le yoga au début des années 2000**.

Très vite il installe une pratique quasi quotidienne et fait son premier voyage en Inde afin d'y chercher l'enseignement à sa source où il pratique sous le regard de **Shri K Pattabhi Jois** puis de **R Sharath Jois**.

Depuis il a fait une quinzaine de voyages à **Mysore** où il a perfectionné sa pratique de l'Ashtanga ainsi que la philosophie et le pranayama.

Il fait partie du nombre restreint des professeurs d'Ashtanga "autorisés niveau 2 " par la kpjayi

Il a en outre suivi plusieurs formations continues en Vinyasa, Anusara, Hatha, massage thai , réflexologie.

Patrick donne des cours hebdomadaires ainsi que des ateliers et des formations d'Ashtanga et de Vinyasa à Paris et en Europe.

Il fonde en 2014 « **Mysore practice in Paris** », (programme quotidien de mysore style.)

Depuis 2016 il forme de jeunes professeurs à l'enseignement du yoga Vinyasa.

Bien que l'alignement interne (dristhis, bandhas et respiration) reste pour lui une priorité, ses connaissances de l'anatomie puisées dans sa formation d'acteur corporel ainsi que dans son étude du yoga Iyengar et Anusara lui permettent, sans dénaturer la fluidité du Vinyasa, de créer dans ses cours des espaces sécurisés pour le pratiquant.

Il transmet la technique par le cœur et par amour de l'art du yoga.

Son enseignement s'inscrit dans la tradition et son évolution telle qu'elle continue de lui être transmise par ses maîtres.

Informations

Matériel nécessaire pour la formation : un tapis de yoga, une sangle et deux briques (liège ou bois)

Tarif : 2600 euros

Dates : 19/20 octobre 2019 - 9/10 novembre 2019 – 30 nov /1 déc 2019 - 14/15 décembre 2019 - 18/19 janvier 2020 – 1/2 février 2020
29 fév / 1er mars 2020 - 21/22 mars 2020

2 semaines pendant les vacances scolaires : 15 au 21 février 2020 - 11 au 17 avril 2020

Lieu : Paris

Contact : patrickfrapeau@yahoo.fr // 06 09 10 43 98

