



FORMATION YINRESONANCE 2 2026

FORMATION EN PRESENTIEL

OBJECTIFS :

A l'issue de la formation :

- Vous serez capable de proposer des séances Yoga Restauratif avec voyage sonore.
- Vous pouvez enseigner une série de postures restauratives, et utiliser différents instruments sonores de relaxation.
- Vous serez capable d'adapter et de corriger les postures.
- Vous connaîtrez les différents utilisations des instruments mis à disposition, ainsi que l'ordre et la fréquence de chacun.
- Vous pourrez proposer des séances bien être, invitant au lâcher prise et à la relaxation profonde, grâce aux postures et aux sons.
- Proposer à vos élèves un espace de ressourcement.
- Vous apprendrez la pratique de pranayama relaxant pouvant s'intégrer dans vos séances.

PREREQUIS :

Cette formation s'adresse à :

- Toutes les personnes souhaitant approfondir ou apprendre l'art de la relaxation et du lâcher prise.
- Professeurs de yoga
- Coachs et éducateurs sportifs
- Thérapeutes.
- toutes personnes désirant étendre leurs connaissances en Yoga et
- souhaitant ajouter cet outil pour des ateliers ou des séances dédiées au ressourcement.
- privée, individuelle, en cabinet, en salle collective ou ateliers spécifiques.

Outils et méthodes pédagogiques :

Apports théoriques, Manuel de formation.
Travail de groupe

📞 06.81.91.73.89

✉️ yoga.baiedesomme@gmail.com

📍 2 ruelle des saules
80120 MONCHAUX

DATE ET LIEU

- 14 et 15 Avril 2026
- ABBEVILLE (80)

WWW.YOGABAIEDESOMME.COM

SIRET 423 655 869 000 34

numéro d'activité de Formation : 32 80 02163 80.



FORMATION YINRESONANCE 2

• EVALUATION

- Attestation de suivi de Formation
- Exercices de groupe
- Etude de cas
- Mise en pratique

DUREE :

- 2 journées de 7h
- SAMEDI : 9h30/12h30 - 14h00/17h30
- DIMANCHE : 9h00/12h30 - 14h00/17h00

TARIF :

- 500€TTC

INFORMATION HANDICAP

Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation étant unique, nous vous demandons de préciser à l'inscription votre handicap. Nous pourrions ainsi confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil et vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions.

CONTACT :

Sabine BREANT

0681917389

Yoga.baiedesomme@gmail.com

Pour toutes informations complémentaires :

www.yogabaiedesomme.com

PROGRAMME

Théorie (6H)

- **2H30** : Postures restauratives et adaptations -
Pranayama

- **2H30** : Les différents instruments et les techniques
d'utilisations.

Pratique (8H)

- **4H** : intégration des postures et des pranayama en
pratique individuelle et en petit groupe. Corrections,
adaptations et aménagements.

- **4H** : Proposer et accompagner les postures avec les
instruments.

Mise en situation.

SABINE BREANT