



06.81.91.73.89



sabine@yogabaiedesomme.fr



2 ruelle des saules  
80120 MONCHAUX

## DATE ET LIEU

- 22 AU 24 JANVIER 2027
- ANNECY (74)

INTERVENANTES  
SABINE BREANT - YOGA  
KATHERINE HOLLIER -  
SONOTHERAPIE

# FORMATION DEEP RESONANCE 2027

## 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

WWW.YOGABAIEDESOMME.FR

SIRET 423 655 869 000 34

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



# FORMATION DEEP RESONANCE

## • EVALUATION

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

## DUREE :

- 2,5 journées
- VENDREDI : 14h00/17h30
- SAMEDI : 9h30/12h30 - 14h00/17h30
- DIMANCHE : 9h00/12h30 - 14h00/17h00

## TARIF :

- 600€TTC

## PROGRAMME

### ***Théorie (6H)***

- : Postures restauratives et adaptations
- Pranayama
- Les différents instruments de musique et les techniques d'utilisations.
  - Sacn corporel

### ***Pratique (11H30)***

- intégration des postures et des pranayama en pratique individuelle et en petit groupe. Corrections, adaptations et aménagements.
  - Proposer et accompagner les postures avec les instruments.
- Mise en situation.
- Mise en pratique - Travail de groupe

## CONTACT :

**Sabine BREANT**

0681917389

sabine@yogabaidesomme.fr

Pour toutes informations complémentaires :

**www.yogabaidesomme.fr**



**SABINE BREANT**