THE GOOD YOGA SCHOOL

Formation 50h

Yin Nidra

Du 23 au 28 octobre 2027



Comprendre les fondamentaux du Yin Yoga et du Yoga Nidra afin de pouvoir les pratiquer à titre personnel, ou afin d'utiliser ces méthode et techniques dans les autres disciplines du Yoga comme outils de détente profonde et de relaxation guidée.

Public visé et pré-requis :

Aucun pré-requis pour cette formation ! Que tu sois :

- Les professeurs de Yoga qui cherchent à enrichir leur enseignement par le Yin et le nidra, vers des états modifiés de conscience, de plus en plus profonds.
- Les élèves qui souhaitent approfondir leur pratique et en savoir plus sur ces deux disciplines.

- 6 jours de formation en présentiel, de 8h30 à 12h15 puis de 13h30 à 17h15
- 42 heures dispensées à Lyon 6 + 7h dispensées en visio

Version 1.7 - 13/10/2026

THE GOOD YOGA SCHOOL

Objectifs :

1. Comprendre les fondamentaux du Yin Yoga et du Yoga Nidra
2. Pratiquer les deux disciplines en conscience
3. Explorer les bases de la médecine taoïste chinoise
4. Décomposer les postures de Yin, ainsi que leur techniques d'enseignement Séquencer une classe de Yin
5. Construire un cours de Nidra selon les grandes étapes vers l'atteinte d'un état modifié de conscience
6. Travailler une sémantique propre pour guider ces deux types de séance. Utiliser les méthode et techniques du Yin et du Nidra dans les autres disciplines du Yoga comme outils de détente profonde et de relaxation guidée.

Méthodes et moyens :

PRATIQUE I THÉORIE I MISE EN PRATIQUE

30H DE YIN



- Philosophie du yin yoga
- Corps physique corps subtils
- Le yin yoga : un yoga fonctionnel
- Pratiques posturales
- Enseignement en groupe

20H DE NIDRA



- Approche théorique et philosophique
- Préparer les corps à la pratique
- Pratiques de yoga nidra
- Les grandes balises d'une séance
- Enseigner une séance

THE GOOD YOGA SCHOOL

Informations et conditions :



- Modalités d'évaluation : Une mise en situation d'enseignement d'une séance de yin, une mise en situation d'une séance de Nidra, un examen écrit.
- Attestation de participation et réussite envoyée suite à l'évaluation finale.

- Formatrices : Perrine Allexant, Céline Chieco et Teresa Medina Grande
- La formation sera maintenue au delà de 6 participants, pour une capacité maximum de 13 participants.
- Si vous êtes en situation de handicap, merci de contacter Perrine au 04 81 65 34 78

Modalités d'inscription :

- Remplir le formulaire d'inscription
- Procéder au règlement : acompte de 50% (non remboursable) à l'inscription, solde à régler 1 mois avant le début de la formation, aucune annulation possible un mois avant le début de la formation. Si annulation avant 1 mois : retenue de 15% pour frais administratifs
- Signer les documents envoyés à réception du règlement
- Formation maintenue au delà de 6 inscrits, 10 inscrits maximum

Tarif early bird : 730€
paiement en 2 fois possible

Tarif plein : 790€
paiement en 2 fois possible

DEPUIS JUIN 2024

4 formations Yin dispensées	31 stagiaires formé.e.s	200h nombre d'heures de formations dipensées
96% de réussite	100% de taux de satisfaction	0% Taux d'abandon (grossesse et maladie)

THE GOOD FLOW
YOGA EXPERIENCE

Planning :

Jour 1 :

- Histoire du Yin
- Définition des corps subtils et lien avec le yin et le nidra
- Pratique de Nidra et asanalab

Jour 2 :

- Anatomie du système nerveux et hormonal adapté au yoga
- Histoire du Nidra
- Pratique de Nidra et asanalab sur les postures d'extension

Jour 3 :

- Histologie et type de contractions + directions de mouvements
- Pratique de Yin
- Grands principes de la médecine traditionnelle chinoise + découverte et histoire des méridiens

Jour 4 :

- Chaines de fascia + chaines musculaires
- Pratique sur les corps subtils
- Séquençage (méridiens, directions de mouvement, chaines de fascia)
- Techniques d'enseignement d'un cours de yin (ambiance, bonnes pratiques)

Jour 5 :

- Pratique de Méditation et pranayama
- Qu'est ce que le stress ?
- Les grandes balises d'une séquence de nidra
- Mise en pratique : teaching time d'un cours de Yin

Jour 6 :

- Passage d'examen
- Adapter un cours de Yin : erreurs / blessures fréquentes
- Adopter la posture d'un enseignement de Nidra