



POST-FORMATION
100H

“Unir le corps,
le souffle et l'esprit
pour retrouver équilibre
et santé.”

YIN YOGA MÉRIDIENS & FASCIAS

YOGA • MÉDITATION • FASCIAS

*Pour un enseignement précis
et transformateur*

Après des années d'apprentissage et de réflexion, faire le lien entre
yoga des méridiens, fascias et Hatha yoga pour un enseignement précis.

Le Yin Yoga est bien plus qu'une pratique douce : c'est un véritable cheminement vers soi, qui agit en profondeur sur les tissus conjonctifs, les méridiens, les organes et l'équilibre émotionnel. Il invite à l'immobilité, à la détente et à une conscience fine de soi pour une transformation personnelle profonde.

Cette formation unique vous offre des clés concrètes pour enrichir votre enseignement et accompagner vos élèves avec justesse et profondeur.

LA RENCONTRE ENTRE
SCIENCE, AYURVÉDA ET
MÉDECINE TRADITIONNELLE
CHINOISE

*pour votre santé
globale*

PRÉREQUIS



Exigence d'une certaine pratique,
d'une bonne connaissance de
l'anatomie et de la physiologie.

Minimum 200h de formation
professeur de yoga ou
pratique expérimentée.

Une formation 500h est
préférable mais pas obligatoire.

AU PROGRAMME



YIN YOGA

Origines, philosophie,
asanas, variations
et adaptations



ANATOMIE & FASCIAS

Fonctionnement
des fascias,
système nerveux
et détente profonde



AYURVÉDA

Vayus, koshas,
chakras, saisons
et équilibre
des doshas



MÉDECINE CHINOISE

Méridiens, organes,
émotions, cycles
d'engendrement
et de destruction



SÉQUENÇAGE

Création de
séquences
adaptées aux saisons
et aux besoins
spécifiques



PÉDAGOGIE

Outils pratiques
pour un enseignement
précis, sécuritaire
et inspirant

Théorie, pratique, méditation et intégration pour une approche complète et applicable.



LES DATES

Des samedis de 9h à 17h

23/01/2027 • 13/03 • 10/04

19/06 • 18/09 • 09/10

+ 3 dates complémentaires

+ Accès à la plateforme
(équivalent 2 jours)



INFOS PRATIQUES

Acompte à l'inscription

Solde au plus tard un mois avant

Minimum 6 participants pour maintien



BE39 0689 3508 8919

Communication : formation yin yoga

POUR TOUT RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTION

+32 473 974320

jyotikaasbl@gmail.com

www.jyotikaasbl.com

Jyotika Yoga Ayurveda

Reconnectez-vous. Ressentez. Transformez. Enseignez avec sens.