YOGAROMA®
MÉTHODE DE SANTÉ DURABLE

@YOGAROMA_THERAPIE

Formation YOGAROMA

pour professionnel du bien-être, de yoga et de santé

Nombre de jours : 5
Thèmes : Bien-être, Santé, Médecines orientale vs occidentale, Prévention, Régulation naturelle du système nerveux, Massage, Aromathérapie, Yoga Thérapeutique
Participants : 2 à 10 professionnels du bien-être, du sport ou de santé

OBJECTIFS Action de Formation

Acquisition des connaissances de base en aromathérapie pour une pratique sécuritaire des huiles essentielles, par voie cutanée ou olfactive

Acquisition des bases de l'anatomo-physiologie et des méridiens ou centres énergétiques de la médecine orientale, pour une meilleure pratique et compréhension des postures de yoga et des massages pratiqués

Pratique des bilans, massages et postures en binômes, pour favoriser une mise en situation. Echange et partage de conseils hygiéno-diététiques, pour une pratique intégrative

Evaluation théorique et pratique. Remise d'un certificat de Yogaroma Thérapie après validation

PROGRAMME des 5 jours comprenant 45 heures de formation alternant enseignement théorique et mise en application pratique pour chacun des 4 PILIERS :

ANCRAGE • DIGESTION • FLUIDITÉ • RÉGULATION

J1 : Bases de l'Aromathérapie et application à la Méthode YOGAROMA

J2 : La méthode YOGAROMA appliquée à la zone lombo-pelvienne et aux membres inférieurs.

Mobilité et de l'ANCRAGE en priorité.

J3 : La méthode YOGAROMA appliquée à la zone abdominale.

Enjeu d'un diaphragme et d'un ventre souple pour favoriser la DIGESTION

J4 : La méthode YOGAROMA appliquée à la zone thoracique et aux membres supérieurs.

Respiration complète et mobilité, pour retrouver la FLUIDITÉ

J5 : La Méthode YOGAROMA appliquée à la région cervicale.

Intérêt du Nerf vague pour équilibrer les fonctions de RÉGULATION de l'organisme

PROGRAMME TYPE D'UNE JOURNÉE PAR PILIER (J2 à J5)

9h-11h : Anatomie, Physiologie du Pilier et point de vue énergétique associé

11h-13h : Théorie et Pratique du Bilan YOGAROMA "E.N O.R"

14- 16h : Pratique du Rituel MASSAGE du Parcours ANCRAGE (ou autre pilier)

16h-18h : Pratique du Rituel YOGA du Parcours ANCRAGE (ou autre pilier)

@YOGAROMA_THERAPIE

SUPPORT DE COURS

- Polycopié complet et illustré, contenant la totalité du PowerPoint et enrichi en annexes
- 9 Posters pédagogiques + ACCÈS AU CONTENU EN LIGNE DES VIDEOS DE PRATIQUE

INTERVENANTE Anne CHICHEPORTICHE, titulaire d'un DE de Masseur-kinésithérapeute, d'un DU d'Aromathérapie Clinique ainsi que de Certificats de Naturopathe et Yoga Thérapeute, Formatrice (NDA 84730294573)

DATES ET LIEU DE STAGE

du 1/3/27 AU 5/3/27 en Savoie

Accès Gare TGV : Aix-les-Bains Le Revard

MÉTHODE ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Pratique systématiquement précédée de la théorie détaillée dans le PowerPoint ainsi que dans le support de cours individuel.

Tenue adaptée et souple à prévoir

Matériel de pratique fourni le premier jour à chaque participant

- Tapis YOGAROMA en coton BIO
- Trousse et flacons d'aromathérapie nécessaires à la pratique
- Gua Sha

PUBLIC CONCERNÉ Professionnels du bien-être (thérapeutes), du yoga ou de santé (kinésithérapeutes, infirmières, ostéopathes, chiropraticiens...)