



terre vivante

reservation@terrevivante.org (part.)
formation@terrevivante.org (pro.)

40 ANS D'EXPERTISE EN JARDINAGE BIO
AU SERVICE DE LA FORMATION ET DU CONSEIL

Yoga et écologie

Exploration des sens // Ecologie philosophique

©Copyright Terre vivante

Profitez du cadre du Centre Terre vivante pour vous ressourcer.
Venez aborder les notions d'écologie intérieure et extérieure, aussi bien en salle que dans nos jardins !

DATE(S) ET LIEU(X)

- du 13 au 14 juin 2020
à Terre vivante (38710 Mens)

DURÉE

2 jours, soit 14 heures

HORAIRES

9h-17h30

EFFECTIF

12 stagiaires maximum

FORMATEUR(S)

Bertrand Joly

COÛTS PÉDAGOGIQUES

▪ Particuliers : 230€ TTC
(déjeuners inclus)

Réservations et informations :
www.boutique.terrevivante.org

Nous contacter :

reservation@terrevivante.org
04 76 34 36 35

▪ **Formation pro.** : 400€ TTC
(déjeuners non inclus)
Financements possibles selon
votre situation professionnelle (Pôle
Emploi, VIVEA, FAFCEA, Uniformation,
...)

Nous contacter :

formation@terrevivante.org
04 76 34 80 85

> PUBLIC CONCERNÉ

Tout public (particuliers, professionnels,
porteurs de projets...) désirant découvrir
l'alliance du yoga et de l'écologie.

> OBJECTIFS

- Découvrir la richesse de l'approche du Yoga à propos de la relation au monde qui nous entoure
- Comprendre comment appliquer les notions de Yoga et d'écologie dans la vie
- Mettre en pratique des exercices de yoga et d'exploration des sens

> PROGRAMME

Contenu détaillé page suivante.

> INFOS PRATIQUES

- **Age minimum pour participer** : 18 ans
- **Matériels nécessaires** : prévoir des vêtements souples et chauds pour les séances de yoga ainsi que pour les temps en extérieur. Prévoir des chaussures de marche.
- **Restauration** : les déjeuners sont préparés surplace à partir des légumes du potager de Terre vivante et des produits bio du Trièves.

DORMIR A TERRE VIVANTE !

Possibilité de loger sur place, au coeur de nos jardins, en chambre individuelle ou collective. Dîner et petit déjeuner inclus.

<http://www.terrevivante.org/1750-dormir-a-terre-vivante.htm>

> MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Pour permettre une immersion totale dans le monde du Yoga et de l'écologie, la formation a lieu dans un centre écologique avec un contenu de formation alliant environ **70% de pratique et 30% de théorie.**

Supports pédagogiques : diaporamas, vidéos, outils pédagogiques et fond documentaire de Terre vivante...

> PRÉ-REQUIS

Aucun

> MODE DE VALIDATION DES ACQUIS

Attestation de suivi de formation



 **terre vivante**
l'écologie pratique



terre vivante 

reservation@terrevivante.org (part.)
formation@terrevivante.org (pro.)

 40 ANS D'EXPERTISE EN JARDINAGE BIO
AU SERVICE DE LA FORMATION ET DU CONSEIL

Yoga et écologie

Exploration des sens // Ecologie philosophique

PROGRAMME DE LA FORMATION ©Terre vivante

RENCONTRE ENTRE LE YOGA ET L'ÉCOLOGIE

Vous découvrirez la richesse de l'approche du Yoga à propos de la relation au monde qui nous entoure, et les mettrez en relation avec des notions d'écologie en faisant référence à différentes pensées de l'écologie philosophique.

Vous comprendrez ensuite comment il est possible d'appliquer ces notions dans la vie.

- > Accueil des participants et présentation du déroulement du stage
- > Quelques notions abordées du point de vue du yoga : microcosme / macrocosme - écologie intérieure / extérieure
- > Nature de notre corps et de ce qui l'entoure
- > Les différents rythmes (journalier, de saison...)
- > Exploration des éléments théoriques et pratiques de l'écologie selon le yoga

Pratique en salle :

- > Séances de yoga

Mises en pratique dans la nature :

- > Marche
- > Exploration des différents sens
- > Exercices de yoga



Terre vivante est référencée et validée sur la plateforme DataDock

Terre vivante est enregistrée comme organisme de formation sous le n°82 38 04952 38.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

Suivez nos **actus et coups de coeur** :
Découvrez nos **gestes jardin en vidéo** :

