

FORMATION PÉDAGOGIQUE

EN YOGA VINYASA

50H





Ce Training s'adresse aux danseurs, comédiens, circassiens, enseignants de danse, de yoga. Et professions sportives, praticiens professionnels de sports de haut niveau et de combat. Ces trainings s'articulent autour de séquences cohérentes de niveau avancé qui sont des clés de préparation physique à votre activité. L'attention est portée sur l'alignement corporel, l'organicité des chemins physiques et physiologiques, la pleine conscience, le déploiement respiratoire.

La durée de deux heures de chaque module qualifie l'aspect avancé de la pratique.

50h DE FORMATION

Du 19 au 26 avril 2025

990,00€

Certifié BALANCE ZONE



LABEL QUALITÉ

- Qualiopi
- Datadock



PARTENAIRES FINANCIERS

- AFDAS
- FIFPL
- OPCO
- AGEFIPH

N° agrément : 11755353375 - N° Siret : 51761604100037

LIEUX D'ÉTUDE

FGO BARBARA, 1 rue fleury. Paris 18è

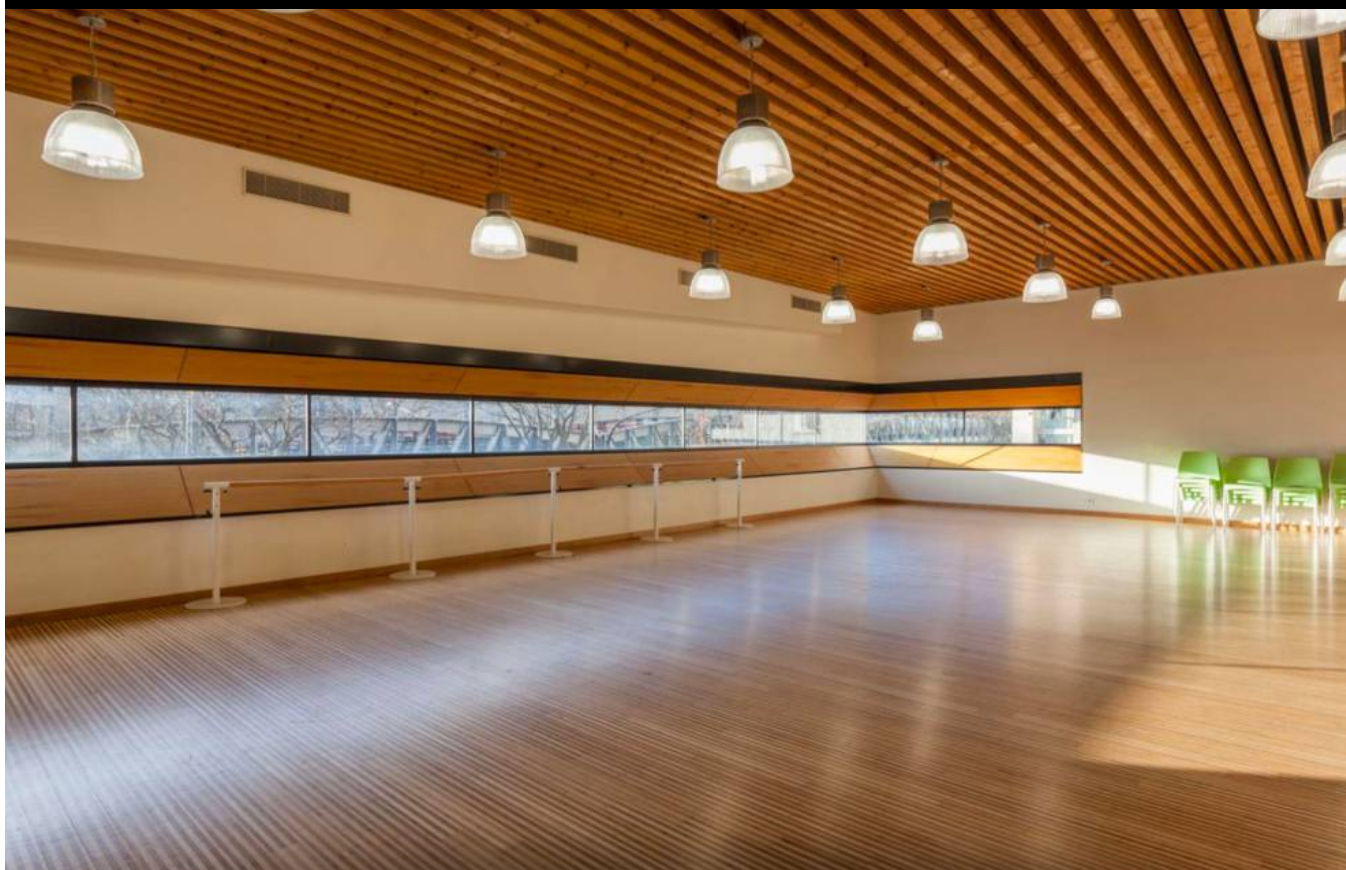
3/ [contact@balancezone.org](mailto:contact@balancezone.org)



## LE LIEU

À Paris.  
Établissement Culturel  
FGO Barbara. 1, rue Fleury. Paris 18<sup>e</sup>

- 2 studios vous accueillent, 107 et 58 m<sup>2</sup>.
- Parquet en bois sans poteau.
- Lumière naturelle.
- Normes de sécurité Handicap.





## PLANNING

19 04 2025

14h-17h Présentation du projet

20 04 2025

9h-12h Master class yoga vinyasa  
14h-17h d'alignements corporels par le toucher

21 04 2025

9h-12h Master class yoga vinyasa  
14h-17h étude des asanas, observation d'acquis

22 04 2025

9h-12h Master class yoga vinyasa  
14h-17h étude pédagogique, observation d'acquis

23 04 2025

9h-12h Master class yoga vinyasa  
14h-17h étude des asanas, observation d'acquis

24 04 2025

9h-12h Master class yoga vinyasa  
14h-17h étude anatomique, observation d'acquis

25 04 2025

9h-12h Master class yoga vinyasa  
14h-17h étude des asanas, observation d'acquis

26 04 2025

9h-12h Master class yoga vinyasa  
14h-17h étude pédagogique, observation d'acquis

## LES MODULES

I- Redéfinir avec les stagiaires la notion de concentration sur les bases de sensations corporelles et visuelles :  
Capacité de mise en relation du corps avec l'espace.  
Schématisation théorique de l'action respiratoire.  
Mise en pratique de l'action respiratoire.

II-Détermination et stimulation  
des chaînes musculaires posturales et phasiques.

III-Mise en état de d'interprétation:  
libération intégrale de la détente musculaire,  
des chaînes utiles au geste et la motricité.  
Développement des accès à la sensation,  
à la justesse corporelle. Les stagiaires expérimenteront  
spécifiquement les résultantes de ce préacquis sur l'état  
de présence scénique et de présence physique.

IV-Entretien corporel:  
Techniques d'étirement et drainage musculaire.  
La formation met en évidence pratique  
une batterie d'exercices techniques  
qui s'associent aux prérequis :  
capacité de mise en relation spatiale  
et respiration pour ré-oxigéner  
(élimination des cumuls carboniques,  
draînages des toxines et acides contenus dans les chaînes posturales et moteurs.

IV-Prévention sanitaire des accidents du travail :

L'accès à la mise en pratique sensorielle des précédents modules prévient les fractures de fatigues qui sont un facteur lourd d'accident dans les professions d'arts vivants et sports de haut niveau.

La formation aborde particulièrement les outils qui permettent de mettre en évidence le défaut de perceptions musculaires, responsables d'une majorité des accidents corporels des professions du spectacle vivant et du sport de haut niveau (Entorses foulures, élongations, déchirures musculaires, ruptures et détériorations ligamentaires).



## LA FORMATRICE

### Laurence Schroeder



Formée à la danse classique au conservatoire d'Avignon, Laurence Schroeder intègre en 1989 l'INSEP danse de Montpellier, puis commence une carrière internationale d'artiste chorégraphique. En 2001, diplômée en choréologie Laban au Conservatoire National Supérieur de Danse et de Musique de Paris, et diplômée d'état de l'enseignement de la danse (D.E) au Centre National de Danse de Paris en 2002.

Entre 2003 et 2009, elle réside à New York afin d'y explorer sa pratique de danse et de yoga. Elle s'engage dans l'enseignement de la danse pour enfants sourds et muets ainsi que la création chorégraphique.

C'est là-bas, en 2006, qu'elle décide d'apprendre et de s'approprier les méthodes d'enseignement du yoga vinyasa. Elle crée son centre d'étude et de pratique quotidienne sur Broadway Avenue. Depuis ces dernières 25 années, le yoga, le tai chi, le qi gong, la danse, la méthode Feldenkrais et l'analyse du mouvement dansé l'ont accompagné fidèlement.

En 2009, de retour à Paris, elle se consacre à la transmission du yoga vinyasa, à la recherche perpétuelle de l'essence de soi dans l'art et la spiritualité.

Elle crée des cours collectifs et privés de yoga comme préparation physique, prévention des accidents corporels.

En 2015, elle formalise sa démarche en créant, en collaboration avec des experts des pratiques corporelles, des formations professionnelles pédagogiques sous le nom de l'organisme dédié « Balance Zone ».



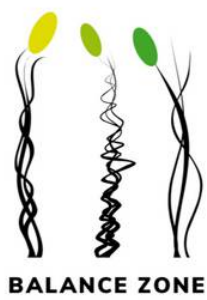
© Marc Thiriet

Contact responsable de formation  
et contact handicap :

Laurence Schroeder  
+ 33 6 01 73 29 00  
contact@balancezone.org

  @balancezoneyoga

[www.balancezone.org](http://www.balancezone.org)



**BALANCE ZONE**

