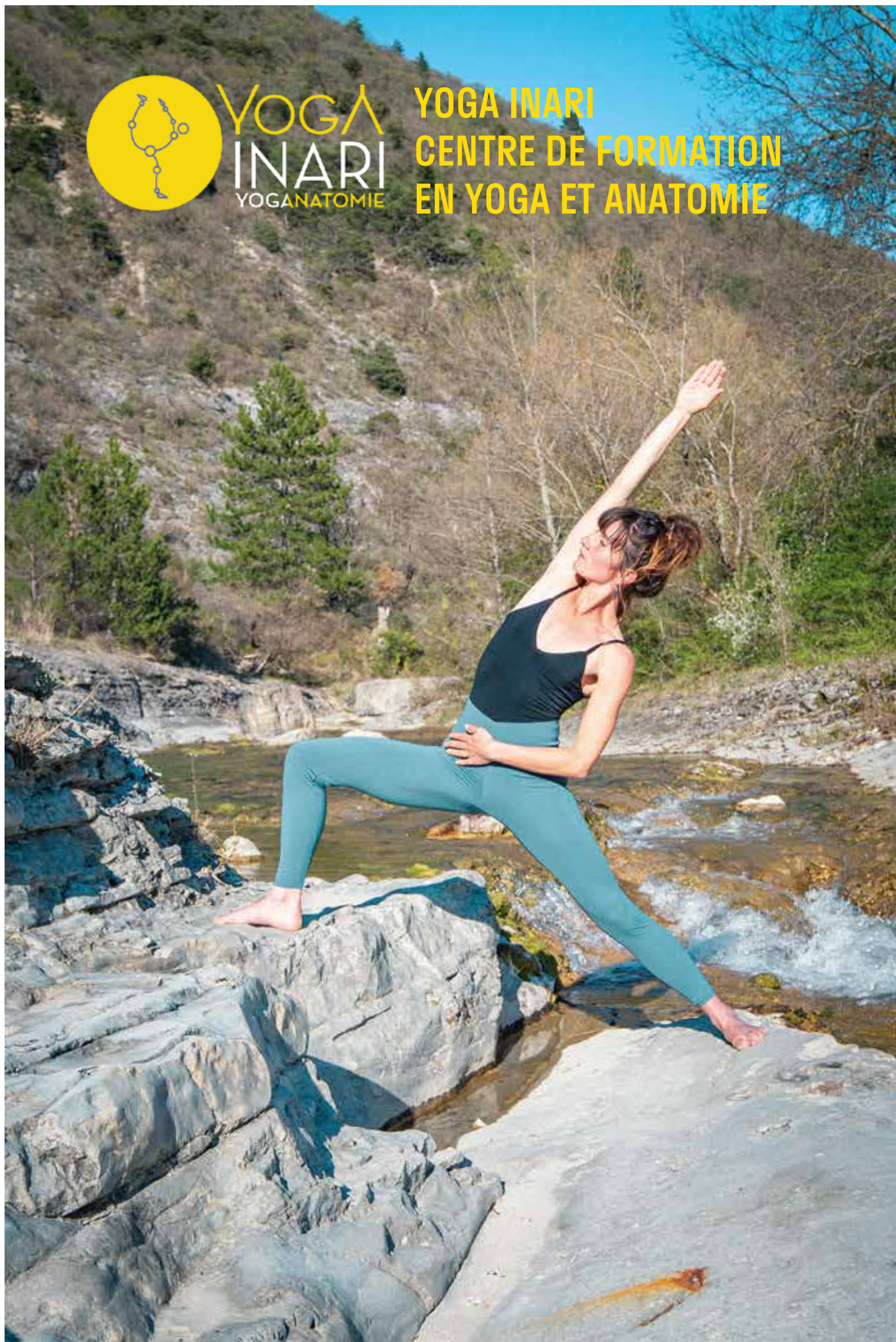




YOGA
INARI
YOGANATOMIE

YOGA INARI
CENTRE DE FORMATION
EN YOGA ET ANATOMIE





*“Tout passe par le corps ; il faut que le corps soit à l’aise pour que l’âme s’y plaise...
car le corps donne à l’esprit sa demeure.”*

YOGA INARI : LE YOGA de L’anatomie

Yoga Inari est un centre de formation en Yoga spécialisé en Anatomie et dans la formation. Pour nous tout passe par le corps et sa compréhension.

Nous souhaitons vous donner les clés pour une pratique adapté à chacun.e respectant votre morphologie et en vous donnant les outils pour la comprendre afin que vous développiez une pratique autonome et respectueuse de votre corps.

Nous accompagnons des débutants comme des sportifs ou des personnes souffrant de pathologies en nous adaptant aux corps et enjeux de chacun.e en faisant progresser ainsi tout le monde à son niveau.

Pour une meilleure écoute et compréhension nous puisons dans différentes disciplines comme la danse, les acrobaties afin de rendre ludique son apprentissage.

L'école de YOGA INARI

On vous accueille toute l'année dans la drôme provençale à Dieulefit.
A 2H de Lyon & Marseille dans les montagnes de la Drôme provençale.

YOGA INARI <https://www.yogainari.com>
4 place abbé Magnet yogainari@gmail.com
26220 DIEULEFIT 07 82 62 84 72



YOGA INARI ET SA METHODE

LE SPECIALISTE DE L'ANATOMIE AU YOGA

Centre de formation en Yoga et en sport santé

Yoga Inari est un centre de formation en Yoga et en activités physiques adapté spécialisé en Sport santé implanté à Dieulefit, en Drôme Provençal.

A force de constater le manque d'apport en Anatomie et en bio mécanique de la plupart des formations de Yoga, Roxane, créatrice de Yoga Inari, a décidé de créer des formations Yoga et Anatomie pour pallier ce manque.

La pratique du Yoga sans précision biomécanique de placement, sans individualisation de consigne peut entraîner des problèmes articulaires, cardiaques ou circulation. Il s'agit souvent d'un problème d'adaptation du Yoga à un public européen, à un manque d'individualisation selon les profils et morphologies des personnes.

Après s'être entourée de kinésithérapeute, de professionnel du mouvement en santé et avoir suivi plusieurs formations en danse et anatomie, elle crée la méthode Yoga Inari, une méthode respectueuse des singularités anatomiques de chacun.e qui permet de donner des outils de compréhension du mouvement afin que les personnes soit autonomes dans leurs progressions.

Une méthode qui vient travailler en profondeur sa posture en respectant ses limites articulaires, osseuses et morphologique et donc de vivre en ayant conscience de ses possibilités et de ses butées.

Elle décide de former des professeurs de Yoga à sa méthode, afin de développer une approche plus compréhensive des corps.

Elle crée donc des formations de professeurs de Yoga, avec un niveau d'exigence élevé en compréhension corporel, en bio mécanique et en anatomie, bien consciente que le Yoga que l'on enseigne sur un tapis requiert un bien grand nombre de connaissances en placement et en biomécanique.

Verrons le jour des formations de YogAnatomie de 7 jours par exemple pour préparer une formation.

Aussi des formations de 100h, Yoga Thérapie, pour spécifier plus des approches de Yoga et répondre à des demandes de spécialisation des professeurs de Yoga.

Aussi la formation 500h est la formation pour devenir professeur agréé de la méthode Yoga Inari, regroupant toutes les formations et donnant la possibilité de suivre une formation complète sur 2 mois ou 1 an.

En parallèle des formations, Yoga Inari s'allie à d'autres disciplines comme la randonnée ou les plantes sauvages et comestibles pour former les personnes au Yoga et à d'autres activités complémentaires.

Aussi, Yoga Inari donne une formation en Acrobatie et Equilibre avec le maestro Kim Langlet, professeur de cirque.

LA METHODE YOGA INARI

OBSERVATION INDIVIDUALISATION AUTONOMIE SPORT SANTÉ ADAPTATION

OBSERVATION ET COMPREHENSION

Observation des morphologies de chacun.e et explication anatomique et biomécanique pour une meilleure compréhension corporelle, de sa posture à la compréhension de blessure récurrentes.

SPORT SANTÉ

Le sport est un outil clé de la santé, par le fait de bouger, le sport entretient le corps. Il est aussi un allié à la confiance en soi, par le dépassement et le respect des possibilités corporelles de chacun.e. Ici c'est une pratique de Yoga sportif qui est proposée.

INDIVIDUALISATION

Vous n'auriez pas idée de porter les lunettes de votre voisin ? C'est la même chose au yoga, la méthode de Yoga Inari se base sur l'adaptation du mouvement à chacun.e en fonction de sa morphologie, de ses objectifs, s'adaptant au corps.

ADAPTATION

Yoga Inari s'adapte, aussi bien aux morphologies mais aussi aux objectifs. De la Yoga Thérapie à l'entraînement de sportif, Yoga Inari est en mesure d'apporter des outils adaptés à vous pour vous faire progresser dans vos objectifs.

AJUSTEMENT AUTONOME

Observer et comprendre pour évoluer et développer une meilleure conscience de soi. Quelque soit le nombre d'élèves, Roxane a les yeux partout et fait du réajustement postural le cœur de son travail. Peu à peu, elle vous apprend à devenir autonome et à ajuster vos postures par vous-même en vous donnant des explications claires en anatomie.

RESPECT DES CROYANCES

Chez Yoga Inari, l'ambiance des cours, des stages et des formations est très naturelle, ici pas de guru, pas de chants de mantra, on laisse les croyances libres à chacun et laisse libre chacun de croire en ce qu'il veut. Donc par respect pour la culture hindoue, nous n'utilisons pas de spiritualité dans nos cours, celle-ci étant libre à chacun.

DES COURS POUR TOUS

Roxane et son équipe œuvrent pour un décloisonnement social, culturel et intergénérationnel et l'accès au Yoga à tous, par des prix variés et adaptable aux revenus ou encore par l'accès au Yoga en prison. Lors des stages et des formations, elle insufflé un partage de la vie collective et propose d'œuvrer pour la construction de soi par le sport dans le respect des autres.

TRANSDISCIPLINAIRE

Roxane propose une pratique précise, simple et ouverte, qui s'est enrichie de rencontres et de disciplines complémentaires tels que la danse, le cirque ou les acrobaties.

LA METHODE YOGA INARI

OBSERVATION INDIVIDUALISATION AUTONOMIE SPORT SANTÉ ADAPTATION

«C'est une utilisation du Yoga pour un bien vivre corporel, où par une compréhension de sa mécanique nous offrons à chacun.e une (trans) formation postural pérenne. »

CE QU'EN DISENT LES ELEVES

« Professionnalisme, enthousiasme, accompagnement, progression, pratique, joie du partage en collectivité ! Je ressors de cette formation encore plus pro avec la compréhension du ressenti dans le corps grâce à l'anatomie dans le mouvement l'intérêt de l'adaptation pour chaque morphologie afin de transmettre à mon tour dans l'idée de garder ou retrouver la santé du corps et de l'esprit pour tous. Merci pour cette transmission passionnée et passionnante ! »

Hélène, Formation Yoga Thérapie

« Les formations chez Yoga Inari sont d'un niveau très, très haut !!!!! , intenses avec de la rigueur, richesse des connaissances et très bien encadrés par une équipe professionnelle Roxanne repère immédiatement nos points faibles et elle s'adapte à ses élèves et leurs niveaux On apprendre sur soi, son corps , la perception consciente , nous limites et comme les dépasser Je recommande les yeux fermés »

Federico Fromation 100h

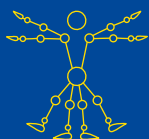
«J'ai fait un stage de Yoga en 2019 avec Roxane, nous avons travaillé les placements de notre corps et nous avons appris et découvert (pour moi) nos différences morphologiques à chacun.e et j'ai enfin pu comprendre et venir ajuster par quelques détails (mais de grandes pour moi) ma manière de me mouvoir et depuis mes douleurs aux genoux ont disparu. Je suis ravie et je repense en permanence à ce stage de 2 jours qui en si peu de temps a changé beaucoup pour moi ! Merci encore Yoga Inari, école qui est bien plus qu'une école de Yoga ! »

Sandrine, Stage Yoga Rando

CENTRE DE FORMATION

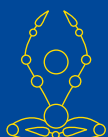
Toute l'année nous proposons des formations de Yoga spécialisé en Anatomie du mouvement ainsi qu'un cursus global d'enseignement du Yoga (500H) comprenant l'ensemble de nos formations.

A chaque niveau et attentes sa formation !



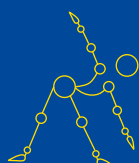
Formation Anatomie

se former au Yoga et à l'anatomie en ligne (cursus de 15H ou 50H) : idéal avant une formation ou si vous voulez mieux comprendre vos mouvements !



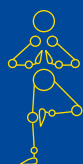
Formation élève : 7 jours

Cette formation peut être un premier pas de préparation aux autres formations ou simplement une semaine pour se plonger dans sa pratique.



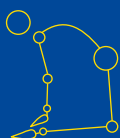
Formation 200h : 21 jours

Vous rêvez de devenir professeur de Yoga mais vous cherchez une formation en anatomie? C'est ici ! Le 200h c'est 3 semaines intensives de pratique et de théorie pour tout savoir sur le mouvement en bougeant et en étudiant l'anatomie.



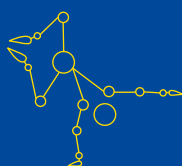
Formation 100h : 10 jours

Vous êtes déjà professeur mais vous souhaitez approfondir votre pratique? Avoir de meilleures bases en anatomie ou approfondir vos connaissances et les consolider? 10 jours pour dépasser ses limites, mieux comprendre son corps et le corps de ses élèves et consolider ses acquis.



Formation Yoga Thérapie : 14 jours

Vous souhaitez travailler avec des publics spécifiques ? Cette formation vous donne l'occasion de voir l'approche de la Yoga Thérapie au travers de différentes pathologies et son incroyable pouvoir thérapeutique. Comment soigner par le corps et accompagner par le mouvement.

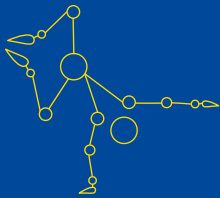


Formation 500h: l'ensemble des formations

Vous souhaitez devenir professeur de Yoga avec une solide expérience et formation et souhaitez la faire à votre rythme? Réalisable sur 2 mois ou 1 an et vous vous formez complètement à méthode Yoga inari.

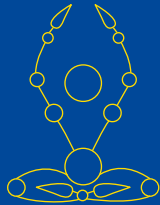
CENTRE DE FORMATION

LES FORMATIONS COURTES ALLIÉS A D'AUTRES DISCIPLINES



Formation Acrobatie

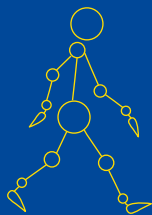
Apprendre à développer sa pratique d'équilibre sur les mains et à développer sa pratique artistique du mouvement.



Formation « Ecologie du mouvement » :

Yoga & découverte des plantes sauvages et comestibles
4 jours d'apprentissage et de recherche des plantes au corps, du fonctionnement du corps de mouvement aux fonctionnements des plantes.

DES STAGES POUR LE PLAISIR ET LA DÉTENTE



Yoga & Randonnée

2 jours pour découvrir la méthode Yoga Inari et randonner dans les montagnes Drômoises



ROXANE

fondatrice de Yoga Inari
et de sa méthode.

Diplômée d'anatomie du mouvement en danse, elle travaille avec différents ostéopathes et Kinésithérapeutes depuis plusieurs années à l'élaboration d'une méthode respectueuse des personnes dans le mouvement, notamment avec Cedric Chastel, créateur de danse et fascia ou Clémence Nataf, ostéopathe spécialisée en Cancérologie, elle vous emmène dans son univers d'anatomie du mouvement pointue pour un apprentissage de l'anatomie ludique et précise.



CLEMENCE

Osthéopathe,
Cours Anatomie Palpatoire

ostéopathe humaniste, elle partage son amour pour l'anatomie et l'humain dans les cours d'anatomie qu'elle donne avec Roxane. Ostéopathe, formatrice en anatomie, formée en médecine chinoise, elle suit aussi des enfants atteints de cancer à l'hôpital de la Timone et rassemble ses différentes formations pour une approche holistique de la médecine corporelle.



FLORA

Professeure de Yoga

Anciennement infirmière en réanimation et ancienne Judoka, Flora s'est formée avec Yoga Inari et allie sport et santé avec légèreté et enthousiasme alliant ses connaissances de son ancien métier avec une pratique terre à terre du mouvement.



CEDRIC

Osthéopathe,
Spécialiste en Fascia

ostéopathe, créateur du déroulé de soi, spécialiste en Fascia depuis 20 ans, il donne les cours de fascia au sein de la formation, partageant sa passion, ses recherches et ses dernières trouvailles dans un cours théoriques mais aussi pratique pour mieux ressentir ses fascias !



CLAUDE

Professeure de Yoga

Anciennement sage femme et infirmière, Claude a depuis longtemps focalisé son attention sur les bienfaits du mouvement en se formant au Yoga, à l'éducation sportive pour répondre à des demandes d'élèves toujours plus variés à des cours de sports et pour savoir comment adapter le mouvement à chacun.e.



CONTACT

YOGA INARI
4 place abbé
Magnet
26220 DIEULEFIT

<https://www.yogainari.com>
yogainari@gmail.com
07 82 62 84 72