

L'ART DU YIN YOGA

Voyage au cœur de
la lenteur, de la sagesse
et des saisons

Résumé de
formation



O
Y

—
OLI YOGA



Nous joignons des rayons pour en faire une roue,
mais c'est le vide du moyeu qui nous permet
d'avancer

Nous modelons de l'argile pour en faire un vase
mais c'est le vide au-dedans qui retient ce que
nous y versions.

Nous clouons du bois pour en faire une maison,
mais c'est l'espace intérieur qui la rend habitable.

Nous travaillons avec l'être,
mais c'est du non-être dont nous avons l'usage.

TAO TE KING, LAO-TSEU

INTRODUCTION & PRÉSENTATION

POURQUOI CETTE FORMATION ?

Le Yin Yoga est bien plus qu'une pratique physique : c'est une invitation à ralentir, à écouter son corps et à se reconnecter à son énergie profonde.

Le Yin Yoga est une pratique méditative profonde qui s'adresse aux tissus yin du corps (fascias, articulations, ligaments) et à l'énergie subtile qui y circule.

C'est un espace d'immobilité, de présence et d'introspection, où chaque posture devient un voyage intérieur.

Contrairement aux pratiques yang dynamiques, le Yin nous invite à ralentir, ressentir et écouter, en créant les conditions pour que le corps se détende, que le système nerveux se régule, et que l'énergie retrouve son chemin naturel.

Ce n'est pas une pratique passive. C'est un art de transformation silencieuse.

Cette formation de 50 heures est conçue pour :

- Approfondir les fondations du Yin Yoga, son histoire et sa philosophie.
- Explorer les liens entre le Yin Yoga et la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), à travers les concepts de Yin/Yang, les 5 éléments, les saisons et les esprits.
- Pratiquer les postures, les ajustements et la construction de séquences en harmonie avec l'énergie du moment.
- Transmettre avec confiance, que ce soit pour enseigner ou pour enrichir sa propre pratique.

Pourquoi se former au Yin Yoga ?

- Parce que le monde moderne nous pousse à l'épuisement, au mental hyperactif, à la performance constante.
- Parce que le corps porte des tensions profondes qui ne peuvent se libérer que dans le temps et l'écoute.
- Parce que nos élèves ont besoin de cet espace – et nous aussi, en tant qu'enseignants ou humains.
- Parce qu'il est important de se former si tu souhaites transmettre cet enseignement au même titre que les pratiques plus dynamiques

Se former au Yin Yoga, c'est :

- Plonger au cœur de la sagesse taoïste et des cycles naturels
- Comprendre l'intelligence du corps énergétique à travers la médecine chinoise
- Explorer le lien entre les émotions, les organes et notre vitalité profonde
- Se reconnecter à une forme de yoga thérapeutique, introspectif et profondément régénérateur



A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION?

Cette formation est ouverte :

- Aux enseignants de yoga souhaitant enrichir leurs cours avec une dimension plus subtile, énergétique et méditative
- Aux pratiquants passionnés qui souhaitent approfondir leur compréhension du corps, de l'énergie et des émotions à travers le Yin
- Aux personnes en chemin vers une transformation intérieure, une reconnexion à soi ou un alignement de vie
- Aucun diplôme préalable n'est nécessaire.
- Ce qui est demandé : une pratique personnelle honnête, un désir sincère de comprendre et une ouverture à l'expérience intérieure.

DATES: 2026

Module 1 – IMMERSION FONDAMENTALE

Vendredi 23, samedi 24 et dimanche 25 octobre 2026

Module 2 – APPROFONDISSEMENT ÉNERGÉTIQUE

Vendredi 30 octobre, samedi 31 octobre et dimanche 1er novembre 2026

Module 3 – TRANSMISSION & INTÉGRATION

Samedi 14 et dimanche 15 novembre 2026

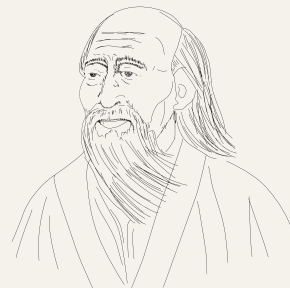
Total : 8 jours – 50 heures de formation

Horaires indicatifs : 09h–12h00 | 13h30 -17h00 (avec pauses, pratiques, méditations et journaling intégrés dans le rythme de la journée) sur les 2 week end de 3 jours et un dernier week end comprenant 2 journées de 4h.

Tarif = 750€ (règlement possible en plusieurs fois), remise d'une certification finale



PROGRAMME PAR MODULE



MODULE 1 – Les Fondations du Yin Yoga

Les racines de la pratique & le corps comme paysage intérieur

Dates : 23–24–25 octobre 2026 (3 jours)

Contenus principaux :

- Histoire et origines du Yin Yoga
- Les trois principes fondamentaux du Yin
- Comprendre les tissus yin & yang (fascias, tendons, muscles)
- Anatomie fonctionnelle et notion de zones cibles
- Philosophie taoïste : Tao, Yin-Yang, Wu Wei (non-effort)
- Introduction au Qi (énergie vitale) et aux méridiens
- Journaling introspectif : ressentis, émotions, voyages intérieurs
- Pratiques : séances complètes Yin + méditations guidées

Objectif du module :

Intégrer le Yin dans son propre corps et développer l'écoute subtile de l'énergie. Créer des bases solides pour comprendre la pratique au-delà des postures.

MODULE 2 – Médecine Traditionnelle Chinoise et Énergétique du Yin

Cœur de la transmission énergétique

Dates : 30–31 octobre & 1er novembre 2026 (3 jours)

Contenus principaux :

- Compréhension complète des 12 méridiens Yin/Yang reliés au Yin Yoga
- Les 5 éléments : Bois, Feu, Terre, Métal, Eau
- Saisons, organes, émotions & esprit associés (Wu Shen)
- Lecture énergétique des postures et des séquences
- Danse du Dragon (2h) – Activation du Qi et transformation énergétique
- Pranayama et méditations en lien avec les éléments
- Journaling : exploration de l'émotion des éléments, prise de conscience profonde

Objectif du module :

Comprendre comment l'énergie circule, comment une posture agit sur l'émotionnel et l'esprit, et apprendre à **créer des séances thérapeutiques** qui accompagnent les cycles de la vie.

MODULE 3 – Art de la Transmission & Création de Séquences

Devenir guide du Yin avec authenticité

Dates : samedi 14 & dimanche 15 novembre 2026 (2 jours)

Contenus principaux :

- Méthodologie pour construire une séance de Yin (intention, thème, structure)
- Pédagogie du Yin : langage, rythme, silence, présence énergétique
- Trouver sa voix d'enseignant(e) et sa signature vibratoire
- Étude et ajustements doux des postures - **introduction au Myo Yin**
- Journaling : intention d'enseignement, alignement de cœur
- Évaluation finale :
 - Création écrite d'une séance complète
 - Transmission orale guidée en binôme et feedback bienveillant

Objectif du module :

Savoir guider une séance de Yin avec confiance et profondeur, créer une expérience méditative, énergétique et thérapeutique pour ses élèves.

A LA CROISÉE DES MONDES

Tout commencement est Yin

“Si cette pratique paraît simple, elle n’est pas facile pour autant” Bernie Clark

POURQUOI PRATIQUER LE YIN ?

Contrairement aux apparences, la pratique est profonde et intense. Le yin te permet de mieux comprendre les limites de ton corps, dans un quotidien souvent Yang, la pratique Yin est salutaire. Elle nourrit le seul objectif de la pratique du Yoga: la méditation. C’est aussi une pratique aux nombreux bénéfices:

- Améliore la souplesse
- Relâche les tensions physiques (et émotionnels)
- Améliore la circulation sanguine
- Régénère les cellules
- Fait circuler la Qi
- Améliore la mobilité articulaire
- Calme le mental
- Permet de nous connecter au système nerveux parasympathique
- Améliore le sommeil
- Gestion du stress et des émotions
- Connexion à la lenteur, à la conscience, à soi

Pourquoi se former chez Oli Yoga by Eno ?

- *Parce que ce que je transmets ne vient pas seulement de mes connaissances, mais de mon propre chemin de transformation à travers le Yin Yoga.*
- *Parce que j’ai été formée à plusieurs approches (Yin Yoga, Médecine Traditionnelle Chinoise appliquée au Yin, Danse du Dragon, Viniyoga), et que j’en ai distillé l’essence pour créer une expérience unique.*
- *Parce que chaque module est conçu comme un voyage : un espace sacré où l’on explore, ressent, contemple... et où la connaissance devient expérience intégrée.*
- *Parce que tu ne recevras pas seulement un programme : tu recevras une transmission vivante, authentique, vibrante.*

Ce n’est pas une formation « de plus ». C’est un retour à l’essence.

matiques, transmettre une philosophie, lire un conte...Ne pas travailler qu’un seul espace, ne pas noyer sous les informations, laisser des temps de silence, une voix posée, une gestion du temps avec chronomètre, un environnement “confortable”.

A L'ISSUE TU POURRAS:

À l'issue de cette formation, tu pourras :

- Enseigner le Yin avec assurance et sensibilité, en proposant des séances pensées pour répondre aux besoins physiques, énergétiques et émotionnels de tes élèves.
- Créer de véritables voyages intérieurs : des cours qui régénèrent le corps, apaisent le mental et ouvrent un espace de transformation subtile.
- Construire des séquences cohérentes et sécuritaires, en comprenant les mécanismes du corps yin et les zones cibles de chaque posture.
- Utiliser la puissance énergétique des méridiens et des éléments, en sachant comment leurs qualités émotionnelles influencent la pratique et le vécu intérieur.
- Adapter tes cours selon les moments de la journée, les saisons ou l'état émotionnel, et accompagner tes élèves avec douceur, précision et profondeur.
- Intégrer les aspects anatomiques et physiologiques propres au Yin Yoga, et comprendre comment cette pratique soutient, équilibre et complète le yoga dynamique ou la vie moderne.
- Te reconnecter à ta propre énergie intérieure, te ressourcer.
- Développer ta voix et ta présence d'enseignant(e), en t'entraînant à guider avec bienveillance, clarté et authenticité dans un espace soutenant et inspirant.



EN PARTENARIAT AVEC LAURA

Laura_lee_medecine_chinoise

Praticienne en Médecine Traditionnelle Chinoise.

En formation en Médecine Traditionnelle Chinoise et en biomédicales depuis plusieurs années, Laura exerce en cabinet une approche corporelle et énergétique intégrative.

Formée en Tao Harmony elle enrichit sa pratique par l'utilisation du BaZi, de la dynamique des 5 éléments et des principes de régulation du système nerveux afin de soutenir l'équilibre corps-esprit-émotions.

Son intervention abordera :

- • Les 5 mouvements (Bois, Feu, Terre, Métal, Eau)
- • Les cycles en MTC (génération, contrôle, cycles saisonniers et horaires)
- • La lecture énergétique du corps et des déséquilibres
- • Le regard de la MTC sur le fascia et les mécanismes de somatisation

Cette demi-journée offrira un regard ancré dans la pratique thérapeutique et enrichira la compréhension des fondements énergétiques du Yin Yoga



Formulaire

INITIATION À L'ART DU YIN — PHILOSOPHIE, CORPS & ÉNERGIE

Cette formation de 50 heures est une immersion profonde dans l'univers du Yin Yoga, mêlant pratique, philosophie, anatomie fonctionnelle et énergétique, médecine traditionnelle chinoise et transmission.

Elle s'adresse aussi bien aux enseignants de yoga souhaitant transmettre le Yin, qu'aux pratiquants passionnés désireux d'approfondir leur connaissance du corps, de l'énergie et du lâcher-prise.

Lieu de la formation : The Yoga Project - Studio de yoga à Mulhouse

Le lieu dispose :

- d'une grande salle de pratique,
- d'une cuisine équipée, d'un espace sanitaire, d'un lieu de change
- de tout le nécessaire pour vivre ces week-ends dans le confort et la sérénité.

Dates (durée de 50h) :

- Module 1 : vendredi 23, samedi 24 et dimanche 25 octobre 2026 / **9h-12h - 13h30-17h**
- Module 2 : vendredi 30, samedi 31 octobre et dimanche 1er novembre 2026 / **9h-12h - 13h30-17h (dimanche fin à 16h30)**
- Module 3 : samedi 14 et dimanche 15 novembre 2026 / **9h-12h - 13h30-17h (& dimanche fin à 15h30)**

Formation répartie sur 3 week-ends (2 week-ends de 3 jours pendant les vacances de la Toussaint + 1 week-end de 2 jours).

Tarif :

750 € pour la formation complète.

Paiement possible en 1, 2, 3 ou jusqu'à 4 fois sans frais.

Un acompte de 100€ est demandé pour valider l'inscription (non remboursable).

Merci de procéder à l'ensemble des versements avant le début de la formation.

Formulaire

INITIATION À L'ART DU YIN — PHILOSOPHIE, CORPS & ÉNERGIE

Public concerné :

- ☐ Enseignant(e) de yoga
- ☐ Praticant(e) régulier(e) de yoga
- ☐ Autre (merci de préciser) :

Informations personnelles

- Nom :
- Prénom :
- Adresse :
- Code postal / Ville :
- Téléphone :
- Email :

Votre parcours en yoga

- Depuis combien de temps pratiques-tu le yoga?.....
- As-tu déjà pratiqué le Yin Yoga ? ☐ Oui ☐ Non
- Enseignes-tu le yoga actuellement ? ☐ Oui ☐ Non

Intention

En quelques lignes, qu'est-ce qui t'appelle dans cette formation Yin Yoga ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

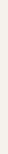
.....

.....

Validation

© 2026 OLI YOGA BY ENO. TOUS DROITS RÉSERVÉS.

Formulaire



INITIATION À L'ART DU YIN — PHILOSOPHIE, CORPS & ÉNERGIE

Validation

☐ Je confirme avoir pris connaissance :

- des dates et du lieu de la formation
- du tarif et des modalités de paiement
- des conditions d'annulation
- du règlement intérieur transmis ultérieurement
-

☐ Je souhaite m'inscrire à la formation Initiation à l'Art du Yin – Philosophie, Corps & Énergie

Signature

Fait à

Le

Signature du/de la participant(e) :

O

Y



OLI YOGA
BY ENO

Présentation

Passionnée par le Yoga, son histoire, sa philosophie et pratiquante de longue date, je transmets avec authenticité ces savoirs et accompagne les Yogis pour une pratique agréable et confortable.

Pourquoi Oli? Parce que Oli est la lumière en Tamoul, une langue originaire de l'Inde du Sud, une région où j'ai pu faire de nombreuses rencontres "magiques".

Cette lumière est au cœur de tous nos voyages. De la lumière d'une bougie, d'une offrande, aux lumières qui nous entourent... Oli est partout autour de nous mais Oli est aussi en nous et le yoga est le voyage qui nous y amène ! Cette lumière, ce principe de vie, notre essence cachée là, derrière nos pensées, nos croyances, nos schémas, notre corps... pour celui qui trouve sa lumière *"le monde est à lui et il est ce monde même."* Brhad-Aranyaka Upanishad.

Mon parcours m'a menée tout naturellement vers la yogathérapie, une approche qui relie le yoga traditionnel aux besoins spécifiques de chacun. Je le répète inlassablement mais la pratique du yoga va bien au delà de la posture !

Ma rencontre avec le Yin Yoga a été une évidence. Je me suis formée en Yin - ma pratique d'amour et j'ai complété cette formation par une suivante dédiée à la Médecine Traditionnelle Chinoise dans la pratique du yoga. Je me suis également formée en Yang Yoga (Danse du Dragon), afin de transmettre le fil rouge de cette pratique puissante.

J'accorde une grande importance au ralentissement, à l'écoute intérieure et aux pratiques qui relient le corps à l'énergétique.

Enora FROPPIER - Professeure de Yoga

www.oli-yoga.fr | contact@oli-yoga.fr

Diplômée en Viniyoga et yoga thérapeutique, Yin Yoga, MTC en Yin Yoga, Danse du Dragon, Alignement et Ajustements en Vinyasa



O
Y

OLI YOGA
BY ENO

Slow is a practice

OLI YOGA
BY ENO

"Dans le silence et l'immobilité, nous trouvons le mouvement le plus profond. Le Yin Yoga n'est pas une pratique, mais un retour à soi — un voyage où chaque souffle nous rapproche de notre essence."

Inspiré du Tao Te King et de Bernie Clark