



## PROGRAMME DE FORMATION

### Yoga & Musiques Avec Ronald Mack

#### Présentation du Stage

Méditation, relaxation, kundalini yoga ou encore yoga danse transe : autant d'outils développés en musique pour accéder à une meilleure connaissance de soi.

Envie de relâcher la pression ? Après un temps de centrage par la respiration pour vous relier à votre corps, Ronald Mack vous invite à en observer les tensions et à en écouter les besoins. Puis, nourri par la dynamique du groupe et l'énergie de l'instant présent, ce dernier vous propose de créer ensemble un espace de conscience, en s'appuyant sur ses expériences de professeur de yoga, d'ostéopathe énergétique et de musicien : kundalini yoga, méditation, relaxation guidée avec de la musique Hemi-Sync, yoga danse transe.... S'il prévoit une montée en puissance au fil des jours, le programme peut s'adapter aux besoins quotidiens de chacun.e et du groupe. Accompagnés par un répertoire de musiques du monde, postures, respiration, souffle et mouvements permettent d'accéder à une meilleure connaissance de soi tout en développant une nouvelle relation aux autres et au monde.

**Le + SUDS** : Pendant la semaine un.e musicien.e du festival sera présent.e sur l'une des séances à voir la présence d'un.e musicien.e.

#### Maître de Stage

Pour compléter et enrichir son travail d'ostéopathe, Ronald Mack s'est intéressé à la psychologie personnelle et transpersonnelle, à la symbolique du corps, ainsi qu'à la complexité de l'Être entre physique, énergie, émotionnel et sacré. Aujourd'hui, il pratique et enseigne différentes formes de yoga, centrées autour du kundalini yoga, et fonde son approche sur une recherche des "états non ordinaires de conscience". Musicien par ailleurs, il s'interroge naturellement sur les résonances entre corps et musique. Il appuie sa pratique sur les musiques sacrées, les musiques de transe traditionnelles et les musiques de l'Institut Monroe (Hemi-Sync). Parce que le son est une réalité vibratoire qui touche l'individu sur plusieurs plans (le corps, le cœur et la conscience), la musique entraîne chacun dans une expression corporelle qui lui est propre.

#### Objectifs pédagogiques

- Explorer ses espaces de conscience
- Ressentir et agir sur la qualité de son espace intérieur
- Accorder son corps, ses émotions, ses pensées et son énergie
- Lâcher-prise à travers le mouvement et la musique

A la fin de la formation, les stagiaires peuvent être évalué.e.s sur leur capacité à :

- Réaliser plusieurs postures de yoga

#### Méthodes pédagogiques

Chaque jour le Maître de Stage partira des besoins, attentes et questionnements exprimés par les participant·es. Le travail avec Ronald Mack se fera grâce à l'apport de ses connaissances, des démonstrations ainsi que par la pratique d'exercices individuels puis collectifs. Tout au long de la semaine différents outils seront mobilisés pour répondre aux besoins des participant·es : exercices de respiration, méditation, relaxation guidée avec de la musique Hemi-Sync, chant de mantra, postures et mouvements kundalini yoga, yoga danse transe. L'écoute sonore sera soutenue par un répertoire de musiques du monde.

### **Contenu type d'une journée de stage**

- Temps d'échange et de centrage
- Exercices de respiration et de méditation selon les énergies du groupe
- Pratiques de yoga kundalini et de yoga danse transe
- Relaxation guidée en musique
- Temps de partage sur la séance

### **Modalités d'évaluation de la formation**

#### **Pendant la formation :**

- Séance collective de bilan par le Maître de stage à remettre à la fin de la semaine à votre accompagnateur·ice Suds
- Grille d'auto-évaluation par le stagiaire sur son espace personnel suds-arles.com

#### **Après la formation :**

- Questionnaire de satisfaction à destination des stagiaires envoyé par mail par Suds
- Bilan des Maîtres de Stage sur l'organisation générale SUDS envoyé par mail par Suds

### **Prérequis pour suivre la formation**

Les niveaux suivants, impliquant certains prérequis précis, sont acceptés dans cette formation :

#### **Tous niveaux – Aucun prérequis**

Pour ce stage, aucun prérequis n'est nécessaire. Au moment de l'inscription, il est demandé à chaque stagiaire de préciser son niveau ainsi que ses attentes sur le stage.

### **Moyens techniques**

Salle utilisée uniquement pour la formation

Système de sonorisation avec entrée CD, USB, mini jack

Tapis fournis

### **Dates de la formation**

Du 8/7/2024 au 12/7/2024

### **Horaires de la formation**

De 10:00 à 12:30

### **Durée de la formation**

5 jours, 12h30 de formation

### **Lieu de la formation**

Salle adaptée à la formation, dans le centre-ville d'Arles (Salle précise renseignée deux semaines avant la formation)

### **Public**

Le nombre de personnes pouvant accéder à ce stage est limité à 20

## Conseils pratiques

Même si nous faisons notre possible pour rafraîchir les salles, l'été arlésien reste chaud ! N'oubliez pas de vous munir de gourdes d'eau, chapeaux, serviettes, vêtements légers et tout ce qui permettra votre confort. Les tapis sont fournis, pensez à prendre un tissu de protection

## Délai d'inscription

Les inscriptions aux formations sont ouvertes 4 mois avant le démarrage de celles-ci. Le délai d'accès est donc compris entre 1 jour et 4 mois. Pour la prise en charge des dossiers en formation professionnelle, la date limite d'inscription est fixée au 10/06/2024.

## Accessibilité

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap et différents aménagements peuvent être envisagés. Les participant·es sont invité·es à contacter Pauline Lecocq à [stages@suds-arles.com](mailto:stages@suds-arles.com) ou au 04.90.96.06.27. Nous discuterons des solutions envisageables ensemble.

## Conditions tarifaires

Tarif réduit\* : 140€

Plein tarif : 170€

Formation professionnelle : 270€

*\*Sur présentation d'un justificatif (étudiant·es, jeunes de -18ans, bénéficiaires de minima sociaux (RSA), détenteur·rices de la carte AAH, élèves des structures partenaires). Non cumulable avec la réduction pour plusieurs stages achetés.*

## Prise en charge

Suds à Arles est Organisme de Formation certifié Qualiopi, label qualité qui nous engage auprès des personnes inscrites à nos formations. Différentes prises en charge peuvent être envisagées (AFDAS, Uniformation, FIFPL, employeur, Pôle Emploi...) En l'absence de financement ou si besoin de renseignements, nous vous invitons à nous contacter : [stages@suds-arles.com](mailto:stages@suds-arles.com) ou au 04.90.96.06.27

## Document de fin de formation

Une attestation de fin de stage sera téléchargeable sur l'espace personnel du·de la stagiaire  
Une grille d'auto-évaluation et un questionnaire en ligne seront envoyés à la fin de la formation.