

# Intégrer la pratique du yoga dans son activité de danseur professionnel

**Du lundi 23 au  
vendredi 27 mars 2026**

- Durée : 5 jours - 35h
- Horaires : 9h-13h/14h-17h
- Tarifs : 2 100 € HT (2 500 € TTC)
- Lieu : Mixt - 49 rue du Coudray  
44000 NANTES

**Renseignement & inscription**

Magalie MERIAU  
magalie.meriau@mixt.fr  
07 43 40 10 49

**PUBLIC**

Artistes danseurs professionnels  
ou voie de professionnalisation

**PRÉREQUIS**

Apporter, si possible, du matériel  
pour la pratique du yoga de type :  
tapis (pas trop épais), coussin  
(assez ferme), sangle, brique de  
yoga, balle de pression et plaid.

## PRÉAMBULE

« Le yoga est une démarche globale et expérimentale qui s'appuie sur un ensemble de techniques spécifiques et qui se réfère à la tradition de l'Inde. Il tend, par une prise de conscience progressive, à l'harmonisation des facultés corporelles, affectives, mentales et spirituelles de l'être humain. Pratiquer des postures et des respirations dans un état de détente et de concentration avec conscience et respect des limites de son corps conduit à une autogestion de son potentiel physique et psychique. »

Cette définition (source FNEY) permet de cerner globalement l'usage du yoga moderne, et particulièrement en occident, sans en oublier l'héritage. La pratique physique actuelle du yoga s'inscrit dans une très large philosophie ancestrale qui a donné lieu à une déclinaison de courants spécifiques.

Excellent complément à la pratique de la danse, aujourd'hui nombre de danseurs l'intègrent spontanément à leur échauffement. Les pratiques se nourrissent l'une l'autre. Le yoga permettant de se relier à son corps en se détachant des enjeux chorégraphiques tout en s'adaptant aux besoins de la personne. Le yoga peut contribuer à des prises de conscience sur nos automatismes posturaux ( tant physique que mentale). C'est aussi un outil pour la phase de récupération. L'expérience de danseur favorise une conscience du corps plus fine et ainsi un travail plus sensible en yoga. L'interrelation des deux pratiques amène à un questionnement constant sur nos habitudes et comment les laisser évoluer positivement.

## OBJECTIFS

- Comprendre et intégrer les principes du yoga au service de la danse.
- Créer une routine d'échauffement et de récupération adaptée.
- Améliorer la mobilité et la souplesse.
- Prévenir les blessures (genoux, hanches, dos, chevilles...).
- Explorer les techniques de respirations pour améliorer la gestion du souffle.
- Affiner la conscience corporelle.

## PROGRAMME

### Déroulé quotidien global

#### **MATIN**

##### **Pratique**

Comprend temps de relaxation, âsanas (postures) travaillés soit en dynamique, soit en statique. Possibilité d'enchaînement. Possibilité de pratique de pranayama. Fin par une assise méditative guidée ou semi-guidée.

# Intégrer la pratique du yoga dans son activité de danseur professionnel

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

**Restitution** en binôme autour  
d'une posture ou d'une  
relaxation

**Echange** collectif sur la mise  
en œuvre de cette restitution

## MÉTHODES MOBILISÉES

Alternance d'apports théoriques  
et de mises en situation pratiques.

## PROGRAMME (suite)

### APRÈS-MIDI

Introduction d'**extraits de textes fondateurs** qui peuvent venir éclairer la pratique et permettre de comprendre la place du travail des âsanas dans le vaste champ du yoga. Mise en perspective de textes plus contemporains. Échange avec les participant.e.s Introduction à des notions spécifiques (**pranayamas, bandhas, mudras...**).

**Analyse de la pratique du matin** (questions sur la progression/organisation de la séance, précisions, retravailler une posture, point anatomique, point symbolique...).

**Recherche personnelle** accompagnée pour créer routine personnelle.

**Atelier travail collaboratif** (binôme, groupe).

**Atelier avec accessoires** pour adapter ou préparer les postures (balles, sangles, briques, murs).

**Pratique douce** de fin de journée.

### Programme détaillé

#### JOUR 1

- Cercle d'ouverture et attentes.
- Pratique (axée sur 1 ou 2 familles posturales -8 familles au total-.  
Exemple : les extensions arrière et les inclinaisons avant).
- Peut donner lieu à la pratique de l'enchaînement de la salutation au soleil en accord avec ces deux familles posturales.
- Analyse de la pratique du matin.
- Étude de textes.
- Pranayamas : introduction et exploration pratique.
- Pratique de fin de journée.

#### JOUR 2

- Pratique (axée sur 1 ou 2 familles posturales. Exemple : inclinaisons latérales et équilibres sur les pieds).
- Peut donner lieu à la pratique de la salutation à la Lune.
- Analyse de la pratique du matin.
- Atelier collaboratif (travail en binôme/trinôme et/ou avec accessoires).
- Recherche personnelle accompagnée (routine adaptée, journal).
- Pratique de fin de journée (douce ou relaxation guidée). Assise silencieuse/méditation.

#### JOUR 3

- Pratique (Axée sur 1 ou 2 familles posturales. Exemples : appui sur les bras et rotations).
- Peut donner lieu à un yoga type yoga flow.
- Analyse de la pratique du matin.
- Introduction aux Bandhas et Mudras.
- Recherche personnelle accompagnée.
- Pratique de fin de journée pouvant intégrer les bandhas et mudras. Assise silencieuse/méditation.

# Intégrer la pratique du yoga dans son activité de danseur professionnel

## ACCESSIBILITÉ

Nos formations ont lieu dans des locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite. Nous sommes à l'écoute de toute demande spécifique en cas de situation de handicap, afin de faciliter votre participation à notre formation. Vous pouvez contacter notre référente handicap à l'adresse suivante : [magalie.meriau@mixt.fr](mailto:magalie.meriau@mixt.fr)

## PROGRAMME (suite)

### JOUR 4

- Pratique (Axée sur 1 ou 2 familles posturales. Exemples : étirement de la colonne et inversions).
- Analyse de la pratique du matin.
- Atelier collaboratif sur les postures inversées.
- Recherche personnelle accompagnée.
- Pratique de fin de journée. Assise silencieuse.

### JOUR 5

- Pratique (axée sur la mise en pratique de sa routine personnelle en autonomie puis revisiter certains enchaînements des jours précédents).
- Exploration du son en yoga avec par exemple le ÔM, Bhramari pranayama, Ujjayi pranayama.
- Relaxation avec bols tibétains.
- Cercle de clôture, partage d'expérience, choix ensemble d'un rituel de fin.

## INTERVENANT

Artiste chorégraphique depuis plus de 25 ans, **Christophe Jeannot** a suivi une formation initiale au Conservatoire de Nantes et au CNDC d'Angers. Parcours éclectique (Martha Graham Company, Thierry Smits, Flora Théfaine), il collabore depuis 2020 avec la chorégraphe Élise Lerat, notamment sur les pièces Feux et Rêve et Ivresse.

Il a été professeur de danse au CNSMDP ainsi qu'au Conservatoire de Nantes avant de poursuivre l'enseignement en freelance.

En 2021, il approfondit sa pratique du yoga avec une formation au sein de l'Ecole Française de Yoga de l'Ouest à Angers.

## MODALITÉS D'INSCRIPTION & DE FINANCEMENT

Afin de vous inscrire à cette formation, merci de remplir le formulaire de demande d'inscription. Une réponse à votre demande d'inscription vous sera apportée dans les 48h suivant la réception de votre dossier.

✿ **Inscription : Télécharger [ICI](#) la demande d'inscription**

! **Votre demande d'inscription doit être finalisée :**

1 mois avant le début de la formation dans le cas d'une prise en charge par un organisme financeur (AFDAS, Uniformation, France Travail, employeurs..)

8 jours avant le début de la formation dans le cas d'une prise en charge personnelle

✿ **Financement : Retrouver [ICI](#) l'ensemble des modalités de financement**