

FORMATION DE PROFESSEUR.E.S DE YOGA

*par Nathalie Perret
enseignante certifiée
Swamini Dhyânânda Saraswati
www.yogalumiere.com*

OBJECTIFS:

Le but de cette formation est de développer une bonne connaissance du Yoga traditionnel. Cette formation donne tous les outils et connaissances nécessaires pour enseigner le yoga. Mais elle peut aussi être suivie dans le simple but d'approfondir sa pratique de yoga et/ou pour développer une meilleure connaissance de soi. C'est un chemin d'éveil à soi.

PÉDAGOGIE:

- 300h d'enseignement en contact
- pratique régulière, observations (journal) et lectures personnelles
- devoirs à remettre
- examen théorique et pratique

HORAIRE TYPE:

Tous les vendredis de septembre à juin, ou bien une fin de semaine par mois, 8h30-17h30, sauf avis contraire.

PROGRAMME:

- ***Jnana Yoga*** (connaissance des origines du yoga, la philosophie, les différentes lignées et traditions, vocabulaire de base en sanscrit, compréhension de textes anciens: Yoga Sutras, Upanishads...et modernes **30h**)

- Enseignement appliqué (pratique) 160h:

Toutes les postures et adaptations sont abordées à la lumière de la posture d'Aplomb pour permettre la pleine Respiration et la libre circulation énergétique dans tout le corps, l'alignement étant essentiel pour retrouver l'Espace intérieur.

- postures (Aplomb, postures debout, équilibres, rotation, flexions avant, extensions, inversions, salutation au soleil, yoga restaurateur...),
- pranayamas (respiration yogique complète, ujjayi, bhramari, kapalabatti, bastrika, vilomas, kumbhaka, respirations alternées nadi shodana, anuloma viloma,...),
- méditation (différents types de méditation: vipassana, pleine conscience,...)
- Yoga Nidra (but, bienfaits, précautions, adaptations et pratique, seront abordés: les différentes phases, le shankalpa ou la résolution personnelle, les visualisations)
- mudras, gestes des mains pour favoriser la santé, le calme mental...
- mantras (bija mantra, japa et ajapa, mantras personnels et de guérison)
- kriyas énergétiques
- techniques de purification (shatkarmas)

Les bénéfices, précautions, contre-indications, et variantes seront détaillés, comment construire une séance adaptée et utiliser les bons accessoires (chaises, sangles, couvertures, blocs). L'accent sera mis sur la posture d'aplomb qui est l'essence de toute pratique en yoga.

- **Anatomie humaine**, physiologie, connaissance du corps physique (tous les systèmes: musculaire, articulaire, nerveux, digestif, hormonal, respiratoire...) et énergétique (chakras, nadis, koshas, bandhas), influence du yoga sur nos corps (physique, mental et émotionnel) **30h**

- **Pédagogie et administration** (relation d'aide, préparer un cours, démontrer, corriger, enseigner à différentes personnes, dans différents milieux (entreprise, privé, centre communautaire, studio, résidence pour les aînés, travail autonome, gestion...) **20h**

- **Pratique supervisée** (enseignement au groupe, assistantat...) **10h**

- **Introduction à l'Ayurveda** (doshas, gunas, 5 éléments...) **10h**

- **Yoga adapté et thérapeutique** pour les femmes enceintes (prénatal et postnatal), les enfants, les Aînés, selon le cycle menstruel, les pathologies **40h**

Accréditations:

- Fédération Francophone de Yoga
- International Yoga Federation

Yoga Lumière est reconnu comme établissement d'enseignement par les gouvernements du Québec (19-01-4040) et du Canada (7009/13699) et peut établir des reçus d'impôts pour frais de scolarité.

