**CENTRE DE FORMATION YOGA INVIVO**

Riche de l’expertise diversifiée de ses enseignants, le programme de formation professorale de HATHA YOGA chez InVivo se distingue par son professionnalisme, sa rigueur, son approche humaine et personnalisée.   
Cette formation invite les étudiants sérieux à explorer et expérimenter en profondeur le yoga comme voie de transformation, de croissance et de réalisation de leur plein potentiel. Une expérience unique sur le chemin de l’étude de soi.  
  
L'objectif de ce programme est à la fois de cultiver votre pratique personnelle et d'acquérir les outils et les connaissances qui vous donneront l'élan nécessaire pour partager votre passion de façon inspirante. Vous serez plongé au cœur de la science millénaire du yoga, adaptée à la réalité et aux besoins contemporains.  
  
**Aperçu du contenu**

Le contenu méticuleusement préparé comprendra entre autre :

* Étude approfondie des asanas afin de comprendre les principes anatomiques, physiologiques, organiques et psychologiques qui sous-tendent leur pratique.
* Exploration de l’histoire, de la philosophie et de la littérature du yoga pour ancrer chez l’élève une compréhension profonde du yoga.
* Intégration des techniques yogiques du contrôle du souffle, (pranayama).
* Incorporer la méditation et ses bienfaits comme partie intégrante de la pratique du yoga afin de cultiver concentration, présence, créativité et intuition.
* Étude des aspects subtils du yoga (koshas, chakras, nadis et marmas) afin de bien agencer les modèles traditionnels de compréhension du fonctionnement énergétique du corps humain avec le modèle scientifique contemporain.
* Des outils pour guider vos élèves dans un processus de transformation en tenant compte de leurs conditions physiques, émotionnelles, psychologiques et spirituelles.
* Une méthodologie de construction de séquences inspirantes, cohérentes et sécuritaires qui auront un réel impact (thérapeutique) sur le corps et l’esprit.
* L'apprentissage de stratégies d'enseignement qui vous permettront d’aller au-delà des instructions superficielles . Vous apprendrez à réfléchir et à enseigner de façon créative et authentique.

Joignez-vous à la communauté florissante InVivo qui rassemble des gens partageant le désir sincère de mieux vivre personnellement et collectivement !  
  
Cette formation de 350 heures reconnue et accréditée se déroulera sur 12 fins de semaine et d’une semaine d’immersion dans un centre situé en nature.  
  
**Pourquoi choisir la formation chez Yoga InVivo ?**

* La durée de la formation permet une intégration optimale de l’apprentissage
* La qualité, l’expertise, l’expérience et la complémentarité de l’équipe d’enseignants
* Vision élargie sur les différents styles, origines et dimensions du yoga
* Un accompagnement personnalisé par mentorat
* Cursus conçu autant pour des futurs professeurs que des gens désireux d'approfondir leur pratique personnelle

**Aperçu de la structure**  
Heures d’enseignement direct avec les formateurs :

* Sur fins de semaine : 215 heures
* Une semaine d’immersion : 105 heures
* Observations, assistanats, mentorat : 40 heures
* Prévoir un temps d’environ 100 heures pour les travaux personnels, lectures, et pratique personnelle.

**Faculté**

|  |
| --- |
| **Magalye Mercier Professeure de yoga certifiée (FFY)** Co-Fondatrice de Yoga Invivo Magalye a accueilli dans sa vie en 2004 la science du yoga et elle partage sa passion à travers l’enseignement depuis 2011. Formée en hatha yoga, yoga thérapeutique et vinyasa elle cumule plus de 1000 heures de formation d’enseignement en yoga.  Elle a étudié au centre International Sivananda Vedanta en France, sous la tutelle de Sylvie Tremblay et de Carina Raisman. L’approche personnalisée et l’interaction de tous les systèmes de l’être menant au plein déploiement de chacun la passionne profondément. Elle poursuit son engagement à travers sa pratique personnelle et les formations continues. Elle est en voie de terminer sa certification de massothérapeute complémentaire à son approche thérapeutique en yoga. Magalye est diplômée de l’université Laval en administration des affaires (BAA). |
| **Philippe Boucher** Philippe pratique assidûment le yoga depuis 2001. Il cumule plus de 1000 heures de formation de professeur de yoga avec Hart Lazer, Nicole Bordeleau, Donna Read et Hélène Doucet-Beaupré.   Il a également fait plusieurs ateliers avec d’imminents professeurs comme Ramanand Patel, Ken McLeod (professeur de méditation senior) et Georg Feuerstein (philosophie du yoga). Il enseigne le yoga depuis 2006. Professeur dans l’âme, Philippe aime enseigner. Il sait transmettre l’ensemble de ses connaissances de façon pratique et personnalisée, et propose le yoga comme outil permettant à chacun de réaliser son plein potentiel. |
| **Hélène Doucet Beaupré, PhD** Fondatrice du studio de yoga Metta, Hélène pratique le yoga depuis 17 ans. Professeure expérimentée, elle cumule plus de 1500 heures de formations spécifiques à l'enseignement du yoga.   Ses dix dernières années d'enseignement intensif du yoga à des groupes, de formation continue en yoga, de pratique personnelle, de formation académique avancée ont réitéré sa passion pour le fonctionnement de l'être humain et son désir de partager son expérience. Hélène dirige des formations de professeur de yoga et est chercheure en neurosciences intégratives à l'Institut Universitaire en Santé Mentale de Québec. Son approche concrète et rigoureuse permet à tous de profiter des bienfaits du yoga. Elle enseigne avec passion et compassion et sait communiquer de façon amusante et inspirante la beauté du yoga à ses élèves. |

Horaire type : Vendredi : 18h00 - 21h00, Samedi: 8h00 - 17h00, Dimanche: 8h00 – 16h00  
  
CONTACT  
Pour plus d’informations à propos du programme de formation professorale InVivo, contactez la coordonnatrice Magalye Mercier à [magalye.mercier@yogainvivo.com](mailto:magalye.mercier@yogainvivo.com). Elle sera heureuse de discuter des prérequis et des avantages du programme en relation avec vos besoins.