



namazé

Formation professorale de yoga 300h Namazé Cohorte 2026-2027

Namazé | Début septembre 2026

Une formation qui transforme. Une vie qui s'élève.

Plus qu'une certification, cette formation de 300 heures est une expérience de vie, un passage sacré où le yoga s'incarne dans chaque cellule, chaque souffle, chaque moment du quotidien. Un appel à revenir à l'essentiel, à habiter son corps pleinement, à marcher le cœur grand ouvert, enraciné dans sa lumière. Au fil des mois, vous explorerez la philosophie, les pratiques physiques, énergétiques, pédagogiques et spirituelles à travers un parcours riche, vivant, enraciné et vibrant.

Ce chemin est un véritable dépassement de soi, une renaissance. Un tissage entre tradition ancienne et souffle moderne. Une immersion profonde, vivante, incarnée. Une ouverture de portes intérieures que vous n'imaginiez peut-être même pas.

Guidée par Andréanne Thibeault, Yogacharia

Fondatrice du centre Namazé, enseignante de yoga depuis plus de 10 ans, Andréanne enseigne avec feu, douceur et clarté. Mystique et ancrée, elle crée des espaces puissants où la magie devient tangible, où l'on se dépasse pour mieux revenir à soi. À travers les vinyasas qui élèvent, les kriyas qui éveillent, la philosophie qui éclaire et les partages qui guérissent, elle guide avec cœur, avec force, avec foi. Elle ne vous apprendra pas seulement à enseigner le yoga. Elle vous guidera à le vivre, l'incarner, le transmettre – à votre manière, dans votre vérité.

Cette formation est pour vous si :

- Vous souhaitez transmettre les enseignements reçus et vécus
- Vous ressentez l'appel de vous retrouver profondément
- Vous souhaitez vivre le yoga dans toutes les sphères de votre vie
- Vous êtes prêt·e à traverser, libérer, vibrer, aimer plus grand

Parmi les thèmes abordés :

- Hatha et Vinyasa
- Philosophie du yoga
- Pranayama & Kriyas yoga
- Chakras et l'énergie vitale
- Anatomie fonctionnelle et énergétique
- Postures de base et postures intermédiaires
- Corrections posturales
- Art de l'enseignement et de la pédagogie
- Éthique de l'enseignant.e
- Musique, ambiance en classe et sacré
- Vivre du yoga : réalités financières, positionnement, mission
- Expériences menant à vivre en yoga

Horaire :

8 fins de semaine au Namazé + 1 semaine intensive

Vendredis 17h à 21h

Samedis 8h à 17h

Dimanches 8h à 17h

+ travaux et observations à la maison

Totalisant 300 heures

La semaine intensive sera en Estrie, lieu précis à confirmer. Hébergement + nourriture exclus.

Fin de semaine 1: Philosophie du yoga

Fin de semaine 2: Pranayamas + kriyas yoga

Fin de semaine 3: Postures de base + Anatomie fonctionnelle et énergétique

Fin de semaine 4: Anatomie fonctionnelle et énergétique + Nidra + Postures

Fin de semaine 5: Art de l'enseignement et de la pédagogie + styles de yoga + corrections posturales

Fin de semaine 6: Enseignements + salutations soleil

Fin de semaine 7: Chakras et l'énergie vitale + corrections posturales

Fin de semaine 8: Éthique de l'enseignant.e + Vivre du yoga : réalités financières, positionnement, mission + Musique, ambiance en classe

Semaine intensive 92h: Postures intermédiaires + corrections posturales + sacré + enseignements + évaluations

VENDREDIS	SAMEDIS	DIMANCHES
17h: Introduction	8h: Introduction	8h: Introduction
18h à 21h: Expériences et enseignements	8h30: Méditation et yoga	8h30: Méditation et yoga
	11h: Enseignements	11h: Enseignements
	13h-14h Dîner	13h-14h Dîner
	14h: Enseignements	14h: Enseignements
	16h: Conclusion - questions	16h: Conclusion - explication des travaux - questions
	17h: Fin	17h: Fin

Matériel - Ouvrages à lire :

- Manuel de formation Namazé (inclu)
- Yoga sutra - Pantanjali (obligatoire)
- Bhagavad Gîtâ - Swami Chinmayananda
- Autobiographie d'un yogi - Paramhansa Yogananda (obligatoire)

Tarif :

3444\$ tarif hâtif jusqu'au 31 janvier 2026

3888\$ régulier

Taxes en sus.