



UNE FORMATION DE YOGA STRUCTURÉE

8 modules en 3 ans

8 nouvelles sections par session

6 sessions de 5 mois

5 thèmes de 1h30 par section

30 fins de semaine de 12h

Une structure bien définie avec la flexibilité de faire des sections séparées au besoin ou bien le choix d'un programme bien complet!

MODULE 1 ANDRAGOGIE
L'APPROCHE VINIYOGA, LE YOGA DE MADRAS
CONSTRUCTION DE SÉANCES
PRATIQUE D'ENSEIGNEMENT
ORGANISATION DE L'ESPACE DE COURS
FORMAT DES COURS
DEVENIR PROF DE YOGA

MODULE 2 ADAPTATION
PRÉPARATION AUX POSTURES
UTILISATION D'ACCESSOIRES
ADAPTATION AUX PROBLÉMATIQUES
CIBLAGE DE LA CLIENTÈLE
SPÉCIALISATION D'ACCOMPAGNEMENT
YOGA ET ACTIVITÉS DIVERSES

MODULE 3 POSTURE
LES TYPES DE POSTURES
LES TYPES DE MOUVEMENTS
APPLICATIONS TECHNIQUES D'ĀSANA
POSTURES DÉTAILLÉES DE BASE
POSTURES DÉTAILLÉES INTERMÉDIAIRES
LES ENCHAÎNEMENTS CLASSIQUES DE POSTURES

MODULE 4 TRADITION
DÉFINITION ET FONDEMENT DU YOGA
LES TEXTES YOGIQUES FONDATEURS
AUTRES TEXTES YOGIQUES MÉDIÉVAUX ET MODERNES
TRIGUṆA, LES QUALITÉS FONDAMENTALES
PURUŠĀRTHA, LES 4 PILIERS DE LA VIE
SHATKARMA, PURIFICATION

MODULE 5 ORIGINE
HISTOIRE DU YOGA
PATAÑJALI
YOGASŪTRĀṆĪ CHAP. I, SAMĀDHI PĀDA (PARTIE 1)
YOGASŪTRĀṆĪ CHAP. I, SAMĀDHI PĀDA (PARTIE 2)
YOGASŪTRĀṆĪ CHAP. I, SĀDHANA PĀDA (PARTIE 1)
YOGASŪTRĀṆĪ CHAP. I, SĀDHANA PĀDA (PARTIE 2)

MODULE 6 SOUFFLE
PRĀNĀYĀMA DE BASE
TECHNIQUES DE CONTRÔLE RESPIRATOIRE
PRĀNĀYĀMA ENFLAMMANT
AUTRES TECHNIQUES RESPIRATOIRES
VĀYU, LES CINQ SOUFFLES DE LA VIE
ADAPTATIONS RESPIRATOIRES DANS LES POSTURES

MODULE 7 ÉNERGIE
TRĪŚARĪRĀ & PAÑCAKOŠA, LES TROIS CORPS ET CINQ COUCHES
LES NADIS & AUTRES CIRCUITS ÉNERGÉTIQUES
CAKRA, LES ROUES ÉNERGÉTIQUES
BHĀṆḌA, VERROUS & SCEAUX DANS LE CORPS
PAÑCA-MAHĀ-BHŪTA, LES 5 ÉLÉMENTS
TRIDOŠAS, LES TROIS CONSTITUTIONS

MODULE 8 ESPRIT
LES MANTRAS
PRATYĀHĀRA, LE RETRAIT DES SENS
DHARĀṆA, CONCENTRATION
DHYĀNA, MÉDITATION
NIDRĀ, YOGA DU SOMMEIL ÉVEILLÉ
MUDRA, LES GESTES ÉNERGÉTIQUES

FORMATION DE PROFESSEUR DE YOGA



PROGRAMME DE FORMATION CERTIFIÉ DE 360 HEURES



DÉTAIL



RYTHME DE LA FORMATION

La formation est étalée sur trois années et commence en automne. Il y a deux sessions de cinq mois par année, celle d'automne & hiver et l'autre d'hiver & printemps. Chaque session il y aura cinq fins de semaine, généralement à la troisième semaine du mois, dans laquelle il y aura huit thèmes différents, abordés sur des sections spécifiques du cours.

TARIF DE LA FORMATION

Le prix global est sans taxe puisqu'il s'agit d'une formation reconnue par le Ministère du revenu du Québec et du Canada (240 cours de 1h30 au rythme, de huit cours par mois). Il est aussi possible de s'inscrire pour une section spécifique d'un module dans le cadre de formation en continue (5 cours de 1h30 au rythme, d'un cours par mois).

LIEU D'APPRENTISSAGE

En présentiel uniquement, à Saint-Georges de Beauce, région Chaudière-Appalaches.

**UNE FORMATION DE
YOGA TRADITIONNEL
POUR RETOURNER À LA
SOURCE!**



AVEC UN FORMATEUR DE YOGA QUALIFIÉ

Je suis Stéphane Lachance, Yogācārya, maître en yoga et Svāmī Jīvananda Sarasvatī, cumulant plus de 2700 heures de formation de yoga, avec un cursus thérapeutique en continue.

Enseignant de yoga et yoga thérapeute certifié par la Fédération Francophone de Yoga (FFY). Enseignant et formateur accrédité par le Centre de transmission du Yoga (CTY).

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

- ❖ **ÉTUDE ET ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL**
- ❖ **PRÉPARATION À L'ENSEIGNEMENT DU YOGA**

Cette formation de Haṭhayoga prépare à l'enseignement du Yoga selon l'esprit du «Viniyogaḥ», la lignée de Madras. À la fin du cycle, un certificat d'aptitude à l'enseignement est délivré aux élèves qui ont répondu à toutes les exigences. De plus, un cours 45 heures d'anatomie sera exigé durant la formation.

