
Formation de professeur de Yoga

Formation Professionnelle Viniyoga

Viniyoga - Anatomie du mouvement© - Ayurvéda - Alimentation Saine - Projet Professionnel



Avant propos	3
Public concerné	4
ॐ À qui s'adresse cette formation ?	4
Objectifs pédagogiques	5
ॐ Que maîtriserez-vous à l'issue de la formation ?	5
Formateurs	6
ॐ Les intervenants de la formation.....	6
Présentation de la formation.....	7
ॐ Exigences de la formation	7
ॐ Déroulement de la formation	8
ॐ Moyens pédagogiques.....	8
ॐ Moyens techniques	8
ॐ Programme de la formation	9
ॐ Contrôle des connaissances et certification.....	13
Cursus de formation 2018-2020.....	13
ॐ Organisation des dates de la formation	13
ॐ Lieux de la formation pour la première année.....	14
Tarifs de la formation	16
ॐ Tarif de la formation complète (500 heures)	16
Bibliographie	18
ॐ Les lectures obligatoires pour la formation	18
ॐ Les lectures conseillées au fil du temps.....	18
Dossier d'inscription	19

Avant propos

Ce programme de formation à l'enseignement du yoga a pour objectif d'instruire les futurs professeurs par l'apprentissage des savoirs et des techniques propres à cette discipline. Il permet au stagiaire d'acquérir l'ensemble des connaissances traditionnelles et des méthodes pédagogiques modernes nécessaires à la transmission du yoga et au développement de son activité professionnelle.

Cette formation propose une approche orientée vers l'individu et ses spécificités, afin de pouvoir développer une pratique adaptée à chaque personne, quelque soit son âge, sa condition et ses attentes. Le programme se fonde sur le référentiel de formation de l'Union Européenne de Yoga (UEY). À ce titre, il couvre notamment les champs de l'Anatomie pour le mouvement© du département AnatomYOGA© de Blandine Calais Germain, de l'ayurvéda dans ses apports sur l'alimentation saine et sur les soins corporels tels que les techniques de massage, et de la Yoga-thérapie pour son approche individualisée de l'enseignement.

L'enseignement traite également du secteur d'activité de l'enseignement du yoga et de son environnement juridique de manière à favoriser l'installation de l'enseignant(e) et le développement de son activité professionnelle .

Basée sur 13 modules d'apprentissage complémentaires, cette formation vous procurera assurément de solides bases pour construire votre chemin personnel, spirituel et professionnel dans la voie de l'enseignement du yoga.

Public concerné

ॐ À qui s'adresse cette formation ?

Cette formation est ouverte à toute personne majeure souhaitant s'engager avec passion dans l'enseignement professionnel du yoga et pouvant justifier:

- ▶ D'une qualification supérieur ou égale au Baccalauréat
- ▶ D'une pratique régulière du yoga, idéalement depuis 2 ans

Si votre dossier de candidature est approuvé, vous serez alors convoqué à un entretien avec le responsable pédagogique, dont l'objectif est de valider votre niveau de yoga et aborder les motivations de votre projet.

⇒ Pour valider votre inscription, nous vous demandons de nous envoyer une copie de votre dernier diplôme, un justificatif de votre pratique régulière (lettre de votre enseignant, factures de cours, bulletin d'adhésion associatif, etc.), ainsi qu'une lettre présentant vos motivations pour suivre cette formation.

(voir au chapitre : [Dossier d'inscription](#))

Objectifs pédagogiques

ॐ *Que maîtriserez-vous à l'issue de la formation ?*

Au travers des différentes spécialités étudiées, et à l'issue des 3 années du programme de la formation, vous aurez acquis et maîtriserez :

- ▶ La culture et les connaissances générales propres à la transmission du yoga.
- ▶ Les principes de la connaissance de soi, de la pédagogie et du développement d'une relation bienveillante avec autrui.
- ▶ La connaissance du secteur d'activité de l'enseignement du yoga, de son environnement juridique et des méthodes de développement d'une activité professionnelle.
- ▶ Les fondamentaux des techniques du yoga (âsanas, prânâyâmas, mudras, Kriyas, bandhas).
- ▶ La connaissance théorique et pratique approfondie des âsanas ainsi que de leurs variations.
- ▶ La connaissance théorique et pratique approfondie des prânâyâmas et des kriyas.
- ▶ La connaissance et la compréhension des principaux traités philosophiques du yoga.
- ▶ Les bases en anatomie du mouvement© et en physiologie appliquées au yoga.
- ▶ La pédagogie appliquée à l'enseignement et à la transmission du yoga.
- ▶ Les préceptes d'un enseignant de yoga.
- ▶ La méthodologie de construction d'un cours de yoga et d'adaptation des séquences en fonction de leur public et des pathologies les plus fréquemment rencontrées.
- ▶ Les fondamentaux de l'ayurvêda en termes d'alimentation et de soins corporels.
- ▶ Les bases de l'alimentation saine.
- ▶ Les principales techniques de méditation.

Formateurs

ॐ *Les intervenants de la formation*

Tous nos instructeurs sont des professionnel(le)s reconnu(e)s dans leur domaine de compétence et ont une longue expérience de l'enseignement. Ils savent apprécier les différences de chacun et ont pour objectif de vous transmettre leur savoirs et de vous aider à développer votre activité professionnelle dans le respect des règles de l'art et de vos futurs élèves.



Lola Mallein : Viniyoga - Méditation

Lola propose un enseignement traditionnel qu'elle a reçue de sa mère elle même professeur de yoga. Elle s'est ensuite formée jusqu'à l'obtention de son diplôme auprès de Claude Maréchal, enseignant de la lignée de T.K.V. Desikachar et fondateur de l'école ETY (Viniyoga). Elle enseigne depuis ses 21 ans et forme au professorat depuis 2012. Sa passion pour le yoga, son expérience professionnelle et sa grande pédagogie dynamisent ses cours et enthousiasment ses élèves.

Spécialités : Hatha yoga, Viniyoga, Méditation



Éric Charrier : Institut Blandine C. Germain

Eric Charrier pratique le Yoga depuis l'âge de 20 ans. Son chemin le mène à l'École de Yoga d'Evian (E.Y.E) fondée par Roger CLERC où il est formé à l'enseignement du Yoga de l'Energie. Intervenant pour le Centre de Blandine Calais-Germain, reconnu dans le monde entier, Éric souhaite transmettre son savoir, guider et accompagner.

Spécialités : anatomie pour le mouvement ®



Anne Piovesan : Nutrition saine

Diplômée de la Faculté Libre de Médecines Naturelles et d'éthnomédecine Dr Willem à Paris. Anne Piovesan est spécialisée dans le développement d'une alimentation saine, biologique et durable. Elle accompagne les professionnels de la restauration collective, les entreprises et les particuliers pour créer d'autres repères en matière d'alimentation.

Spécialités : Nutritionniste - Alimentation saine



Vanessa Gheorghiu : Ayurvéda

Vanessa Gheorghiu est praticienne et consultante de santé en Ayurveda. Formée à l'Institut Européen d'Etudes Védiques et au Vinayak Panchakarma and Ayurveda Research Institute auprès du Dr Sunil Joshi, elle est régulièrement sollicitée pour intervenir dans les écoles de Yoga. Elle est également membre de l'Association des professionnels de l'Ayurveda en France et Co-Fondatrice du Centre Ayurvédique Rinascita à Nice.

Spécialités : Ayurvéda

Présentation de la formation

ॐ Exigences de la formation

Devenir professeur de yoga implique un certain nombre d'exigences et de qualités auxquelles le ou la candidat(e) devra se conformer :

- ▶ Être assidu dans la participation à l'ensemble des rendez-vous de la formation
- ▶ Installer une pratique quotidienne du yoga, soit chez soi, soit dans des cours individuels ou collectifs (pratiquer de 5 à 6 fois par semaine)
- ▶ Rendre dans les temps les travaux écrits qui seront donnés entre chaque sessions de formation (préparation de séance, réflexions philosophiques, travaux de groupes, etc...)
- ▶ Lire les ouvrages obligatoires (voir au chapitre : **Bibliographie**)
- ▶ Rendre un mémoire de fin d'étude. Ce travail de recherche sur le yoga est un document d'environ 40 à 50 pages sur un sujet de votre choix. L'objectif est d'amener l'étudiant à réfléchir à la manière de transposer les savoirs acquis à un champ d'application pratique de l'enseignement professionnel du yoga.

ॐ *Déroulement de la formation*

La formation **complète** se déroule sur **3 années d'études**.

Chaque année d'étude comprend 3 semaines complète de formation en présentiel

Durée de la formation complète

⇒ 500 heures réparties sur 3 ans :

166h30 pour les années 1 et 2

167h00 pour la 3ème année

ॐ *Moyens pédagogiques*

Chaque journée de formation alterne entre études théoriques et exercices pratiques de manière à favoriser un apprentissage concret par la pratique.

Les livrets pédagogique et polycopiés propres à chaque spécialité sont remis gratuitement aux participants tout au long de la formation.

Chaque stagiaire dispose d'une tutrice (Lola Mallein) pour l'accompagner tout au long de sa formation et assurer le suivi rédactionnel de son mémoire.

Des travaux à rendre en petit groupe sont organisés tout au long de la formation pour favoriser l'entraide et mutualiser les savoirs.

ॐ *Moyens techniques*

L'organisme de formation fournit l'ensemble des moyens techniques (salles, vidéo-projecteurs, sonorisation, etc.) nécessaires au déroulement de la formation à l'exception des tapis de yoga et des fournitures tels que les cahiers, stylos et autres matériels de prise de note. Chaque participant doit venir aux formations avec son propre tapis de yoga et ses fournitures « scolaires ».

ॐ Programme de la formation

La formation complète est composée de 13 modules d'apprentissage complémentaires basés sur le programme de l'Union Européenne de Yoga (UEY). L'originalité et l'innovation apportées par ce programme résident dans l'approche pluridisciplinaire issue des principales orientations du yoga traditionnel et permettant aux futurs professeurs d'acquérir une vision élargie et unifiée des savoirs de cette discipline.

Chaque journée de formation alterne entre études théoriques et exercices posturaux de manière à favoriser un apprentissage concret par la pratique.

Module 1 : Culture et connaissances générales (5 h)

- ▶ Définition du yoga
- ▶ L'évolution du yoga à travers les périodes de l'histoire
- ▶ Les huit piliers du Yoga
- ▶ Introduction aux Yoga Sutras de Patanjali
- ▶ Introduction à la Bhagavad Gita
- ▶ Introduction aux différentes voies du yoga

Module 2 : Installation professionnelle du professeur de yoga (5 h)

- ▶ Environnement juridique de l'enseignement du yoga
- ▶ Le marché de l'enseignement du yoga
- ▶ Conseils et méthodologie pour installer et développer son activité professionnelle

Module 3 : Les fondamentaux des techniques de yoga (15 h)

Les Âsanas :

- ▶ Définition Asana
- ▶ Objectifs des Asanas
- ▶ Classification des Asanas
- ▶ Pratique des postures fondamentales

Les Prânâyâmas :

- ▶ Définition Prânâyâma
- ▶ Objectifs du Prânâyâma
- ▶ Classification des Prânâyâmas
- ▶ Pratique des Prânâyâmas fondamentaux

Les Mudras :

- ▶ Définition Mudras
- ▶ Objectifs des Mudras
- ▶ Classification des Mudras
- ▶ Pratique des Mudras fondamentaux

Module 4 : Étude approfondie et pratique des âsanas

(127 h)

Âsanas classiques :

- Les âsanas simples : techniques et effets
- Les âsanas intermédiaires : techniques et effets
- Les âsanas avancés : techniques et effets
- Pratique des âsanas et ressenti des effets

Méthode pour la pratique : Les 4 éléments fondamentaux

Souffle - Bandhas - Dristis - Vinyasa

Les effets de la pratique

Les salutations au soleil

Module 5 : Étude et pratique des prânâyâmas et Kriyas

(31 h)

Étude de 12 prânâyâmas et Kriyas:

- Pranayama et système respiratoire
- Les effets du Prânâyâma
- Conseils pour la pratique
- Pratique des prânâyâmas et ressenti des effets
- Étude et pratique de Nadi Shodhana

Étude et pratique des trois Bandhas :

- Muladhara Bandha
- Uddiyana Bandha
- Jalandhara Bandha

Module 6 : Étude approfondie des traités philosophiques

(93,5 h)

Les Yoga-Sûtras de Patañjali :

- Samadhi Pada (Du But)
- Sadhana Pada (Des Moyens)
- Vibhuti Pada (Des Résultats)
- Kaivalya Pada (De l'Esseulement)

La Bhagavad Gita :

- Introduction et étude des préceptes de cette oeuvre

Module 7 : Anatomie et physiologie appliquées au yoga

(28 h)

Rappel introductif sur les éléments de la triade cinétique (Os, Articulations, Muscles)

La colonne vertébrale :

- Présentation générale (Rôle, structure, spécificités des vertèbres, articulations).
- Etude des mobilités vertébrales (à quel étage ça bouge ? et pourquoi ?).
- Présentation des muscles de colonne.
- Zoom sur les pathologies discales

La hanche et le genou :

- ▶ Présentation ostéo-articulaire de la hanche. Atelier Pratique : Repérer sur soi les principales régions (Crête iliaque, Epines iliaques, Grand trochanter).
- ▶ Etude des muscles mono-articulaires de hanche : pelvi-trochanteriens, adducteurs et fessiers.
- ▶ Présentation ostéo-articulaire du genou.
- ▶ Présentation des ligaments du genou (Ligaments latéraux, ligaments croisés)
- ▶ Etudes des muscles communs de la hanche et du genou : Ischio-jambiers, Quadriceps, Deltôïde fessier, Muscles de la patte d'oie.

La cheville et le pied :

- ▶ Présentation ostéo-articulaire de la cheville et du pied.
- ▶ Présentation des grandes zones de mobilité du pied (Articulation métatarso-phalangienne, de Chopart, de Lisfranc...) et de la cheville.
- ▶ Présentation des muscles extrinsèques du pied

L'épaule :

- ▶ Présentation ostéo-articulaire de la ceinture scapulaire.
- ▶ Etude des muscles de la ceinture scapulaire.
- ▶ Présentation ostéo-articulaire de l'épaule gléno humérale.
- ▶ Etude des muscles de la ceinture scapulaire.

Module 8 : Pédagogie appliquée à l'enseignement du yoga (12,5 h)

Structure et objectifs d'un cours de yoga collectif :

- ▶ Structure d'un cours
- ▶ Responsabilités de l'enseignant pendant un cours
- ▶ Méthodes de correction selon les types de yoga
- ▶ Rôle de l'enseignant en dehors d'un cours

Module 9 : Conscience et préceptes de l'enseignant de yoga (5 h)

- ▶ Discipline d'un enseignant de yoga
- ▶ Définition et effets de la sadhana
- ▶ Rôle et importance de la sadhana pour un enseignant
- ▶ Rituels yogiques de la sadhana

Module 10 : Méthode et spécificités des séquences de cours (56 h)

- ▶ Préparation à la conduite de cours
- ▶ Le Yoga enfants
- ▶ Le Yoga en entreprise
- ▶ Le Yoga prénatal
- ▶ Le Yoga pour les séniors
- ▶ Prise en compte des pathologies les plus courantes pour préparer les séances
- ▶ Introduction à la yogathérapie
- ▶ Suivi individuel d'un élève

Module 11 : Nutrition saine, se nourrir en pleine conscience (42 h)

Notions de physiologie et les bases d'une nutrition saine :

- ▶ Connaître le corps et ses besoins
- ▶ La digestion, l'alchimie des aliments
- ▶ Découvrir quelques « doctrines alimentaires » : Le végétarisme, le végétalisme, le crudivorisme, la macrobiotique...
- ▶ Choisir la qualité
- ▶ Décrypter les poisons dans notre assiette
- ▶ Apprendre les « règles d'or » d'une alimentation saine au regard de la naturopathie et de la diététique chinoise.
- ▶ Créer des associations alimentaires réussies
- ▶ Mise en application pratique en cuisine

Nutrition et psychisme

- ▶ Découvrir les comportements alimentaires
- ▶ Sucre et dépendance
- ▶ Décrypter la « gestuelle alimentaire »
- ▶ Reconnaître le sens de nos désirs alimentaires
- ▶ Etre à l'écoute de son corps
- ▶ Le plaisir au centre de toute réforme alimentaire
- ▶ Le langage biologique des conflits
- ▶ Mise en application pratique en cuisine

Les besoins nutritionnels au fil de la vie/ les propriétés des aliments/ les cures saisonnières

- ▶ Connaître les besoins nutritionnels pour chaque période de la vie : la femme enceinte, la personne âgée, le sportif (professionnel ou amateur)
- ▶ Equilibrer le dîner pour se préparer au sommeil
- ▶ Les propriétés des aliments
- ▶ Découvrir les cures saisonnières
- ▶ Faire des jus
- ▶ Découvrir le jeûne
- ▶ Mise en application pratique en cuisine

Module 12 : Ayurveda (42 h)

- ▶ Introduction à l'ayurveda
- ▶ La psychologie védique (Méditation, prânâyâma, mantras)
- ▶ Formation aux principaux massages ayurvédiques
- ▶ Formation aux principes de l'alimentation selon l'ayurveda

Module 13 : Méditation et Mantras (23 h)

Méditation & Mantras:

- ▶ Les mécanismes du mental
- ▶ Le processus de la méditation
- ▶ Les différents types de méditation
- ▶ Étude et pratique des principaux mantras du yoga

ॐ *Contrôle des connaissances et certification*

Examen oral et écrit (avec temps de révisions)

(15 H)

Le contrôle des connaissances est assuré de manière continue tout au long de la formation et sous la forme de travaux notés, à rendre seul ou en groupe. La restitution d'un mémoire de fin d'étude (environ 40-50 pages) ainsi que la réussite de l'examen final (écrit et orale) valident la formation.

À l'issue des 3 années du programme de la formation, et en l'absence de diplôme officiel concernant la profession de professeur de yoga, l'école Sadhana Life Center délivrera aux candidats ayant réussi les examens finaux, un certificat d'aptitude à l'enseignement collectif et individuel du yoga, dont elle assume la pleine et entière responsabilité.

Cursus de formation 2018-2020

ॐ *Organisation des dates de la formation*

Planning des sessions de formation pour 2018 :

Nous vous proposons d'intégrer l'une de nos deux promotions, en fonction de vos disponibilités.

Dates de formation 1^{re} promotion :

- Du Lundi 23 au Dimanche 29 Avril 2018
- Du Lundi 14 au Dimanche 20 Mai 2018
- Du Lundi 10 au Dimanche 16 Septembre 2018

Dates de formation 2^{de} promotion :

- Du Lundi 02 au Samedi 07 Juillet 2018
- Du Lundi 29 Octobre au Dimanche 04 Novembre 2018
- Du Lundi 26 Novembre (10h00) au Dimanche 02 Décembre 2018

Nous nous adaptons à la gestion des plannings de nos partenaires d'accueil. En conséquence, les dates précises de formation pour les années suivantes ainsi que les lieux vous seront communiqués en septembre de chaque année. En tout état de cause, les périodes de formation restent les mêmes d'année en année.

ॐ Lieux de la formation pour la première année

Pour les sessions de formation (première année) :

Les sessions de formation pour la première année se dérouleront dans les centres suivants :

TRIMURTI VILLAGE

642 Chemin du Val de Perrier

83310 COGOLIN

<http://www.trimurti-village.com>

contact@trimurti-village.com

En voiture :

Depuis l'Autoroute A8 Marseille -> Nice

Sortie 35 : Le Luc direction St-Tropez/La Garde Freinet – Grimaud par D558

Sortie 36 : Le Muy direction Ste Maxime par D25 – à Ste Maxime -> Grimaud par D14

Par Grimaud :

Cogolin : au rond-point de Cogolin prendre à droite la D48 (direction Collobrières) – traverser le parc d'activités de Cogolin – dépasser de 100m le 2ème rond-point à la fin du parc d'activités et prendre à gauche le chemin de l'Hermitan.

En train : Gares TGV de Toulon, Les Arcs Draguignan ou St Raphaël.

LE HAMEAU DE L'ETOILE

Route de Frouzet

34380 SAINT-MARTIN-DE-LONDRES

FRANCE

Tél (+33) 04 67 55 75 73

Fax (+33) 04 67 55 09 10

Le Hameau est situé à 30 min. au nord de Montpellier, direct, sans feux

Coordonnées : 43°49'7.80" Nord / 3°41'56.01" Est

Indication sur Google Earth, GPS, Mappy, Via Michelin, : "Le Cayla, Saint-Martin-de-Londres"

Ils peuvent vous donner le nom d'un Taxi avec lequel ils ont des tarifs négociés, pensez à le prévenir au moins 72h avant votre arrivée.

En voiture :

NOUVEAU, direct, et pas toujours inscrit sur vos GPS ... LE LIEN, un accès direct de l'A9 jusqu'à chez nous, sans traverser Montpellier ... En venant du Nord par l'autoroute A9 : sortie 28 Vendargues. Après 1km suivre direction Alès - Millau-Jacou, puis au deuxième rond-point prendre la direction de Ganges (D68), jusqu'à St-Martin de Londres.

En venant du Sud par l'autoroute A9 : sortie Agde, Pézenas puis passer Pézenas et

suivre pendant quelques kilomètres la direction de Montpellier. Prendre ensuite sur la gauche direction Gignac, Aniane et St-Martin de Londres.

En venant de Millau A75, après Lodève suivre Montpellier puis Gignac et quitter la voie rapide en direction de Aniane et St-Martin de Londres.

A St-Martin de Londres, traversez le village et environ 150 mètres après la place principale à la fontaine, prendre à gauche en face du restaurant "le COIN PERDU" (ex restaurant les Muscardins), direction Causse de la Selle - Frouzet, D122. Vous ferez 5 km et vous verrez un mur de pierre et un panneau sur votre droite indiquant "Le Hameau de l'Étoile" juste avant d'arriver au Frouzet.

En train : la gare de Montpellier est la plus proche. Plusieurs T.G.V. effectuent quotidiennement les trajets vers Montpellier.

LE DOMAINE DU TAILLE :

En voiture : Sortie Loriol ou Montélimar-sud. Prendre direction Aubenas, 5km après le col de l'Escrinet, prendre la direction le Taillé sur votre droite. Loriol-Le Taillé > 47km / Montélimar - Le Taillé > 70km.

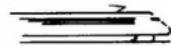
Voici les coordonnées GPS : Latitude : 44.679604

Longitude : 4.437858



COMMENT ACCEDER AU DOMAINE ?

LES TRANSPORTS:



La gare de Valence est la plus proche.
Plusieurs T.G.V effectuent quotidiennement
le trajet PARIS - VALENCE en 2h.



Les cars SNCF assurent la liaison VALENCE -
AUBENAS en 1h30. Arrêt col d'Auriolles.



Pour les personnes venant de pays étrangers.
Aéroport LYON - ST EXUPERY.

DOMAINE DU TAILLE

Jean d'Aulan

07200 VESSEAUX

Tél: 04.75.87.10.38

Fax: 04.75.87.19.30

@ : Domainedutaille@wanadoo.fr

En train : la gare de Valence est la plus proche. Plusieurs T.G.V. effectuent quotidiennement le trajet Paris-Valence.

En car : Les cars SNCF assurent la liaison Valence-Aubenas en 1h30. Arrêt col d'Auriolles. Prévenez le domaine du Taillé avant d'arriver, ils viendront vous chercher à l'arrêt de car.

Tarifs de la formation

ॐ Tarif de la formation complète (500 heures)

Le coût total des frais pédagogiques (**formation complète**) s'élèvent à 8070€ TTC, et leurs règlements s'étalent sur les 3 années.

Condition de règlement de la formation complète :

La montant des frais de scolarité sont étalés de la manière suivante

- ▶ Un acompte de 405€ lors de votre inscription (encaissé à l'inscription)
- ▶ Un règlement de 2555€ pour la première année
- ▶ Un règlement de 2555€ pour la deuxième année
- ▶ Un règlement de 2555€ pour la troisième année

Facilités pour le financement personnel de votre formation :

A l'exception du montant de votre acompte de 405€ (payable à l'inscription), vous avez en suite la possibilité de financer chaque année de scolarité de la manière suivante :

- ▶ 1 versement annuel (remise de 5% sur vos frais de scolarité) : 2427,25€
- ▶ Règlement en 3 chèques (15/04-15/07-15/10 ou 15/08-15/11-15/02) : 852€/trimestre
- ▶ Versement sur 9 mois (+ 55€/an de frais de gestion) : 290€/mois/9mois
- ▶ Prélèvement bancaire sur 12 mois (+75€/an de frais de service) : 219,17€/mois/12mois

LES FRAIS PEDAGOGIQUES NE SONT PAS REMBOURSABLE. En cas d'absence en cours d'année, vous aurez soit la possibilité de rattraper les heures perdues auprès des autres élèves, soit de reporter votre participation au cycle de formation suivant.

*Les frais d'hébergement et de pension complète ne sont pas compris dans le prix de la formation et seront à régler directement auprès des prestataires d'accueil pour les week-ends et les semaines.

Possibilités de financement par la formation professionnelle :

Sadhana Life Center est un organisme de formation professionnelle, dont la déclaration d'activité est enregistrée sous le numéro 84380648738 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes. Mention légale : « Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat ».

Les salariés peuvent bénéficier de la contribution de leur entreprise versée au titre du financement de la formation professionnelle (même si cette entreprise emploie moins de 10 salariés). Le congé individuel de formation peut avoir lieu en tout ou en partie pendant le temps de travail. La formation visée par le salarié peut être sans rapport avec l'activité de l'entreprise et même n'avoir aucun caractère professionnel. Elle vise, selon la loi, à accéder à un niveau supérieur de qualification, à se perfectionner professionnellement, à changer d'activité ou de profession ou encore à s'ouvrir plus largement à la culture et à la vie sociale.

La démarche préalable est à accomplir par le salarié, qui présente sa demande à son employeur et reçoit un dossier, à remplir par lui-même, par son entreprise et par l'École Sadhana Life Center. Attention, ne tardez pas à faire votre dossier, car le délai d'acceptation par les organismes gérant les fonds de formation peut être assez long.

Sadhana Life Center est un organisme de formation professionnelle, dont la déclaration d'activité est enregistrée sous le numéro 84380648738 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes. Mention légale : « Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat ». En accord avec la réforme du financement de la formation professionnelle entrée en vigueur en Janvier 2017, la qualité de notre processus de formation a été validé par les examinateurs du DATADOCK, rendant cette dernière référencable par l'ensemble des organismes collecteurs et financeurs. Chaque organisme est libre de référencer ou non la formation de Sadhana Life Center dans son catalogue de formation. Renseignez-vous auprès de votre employeur pour connaître l'organisme auquel votre entreprise est rattachée.

Reconversion professionnelle - Pole Emploi :

La formation professionnelle de Professeur de yoga de Sadhana Life Center est également référencée sur le site d'orientation de la région Auvergne-Rhône-Alpes : www.orientation.auvergnerhonealpes.fr. Ce référencement permet de faciliter vos démarches avec les agences Pôle-Emploi de la région si vous êtes en reconversion professionnelle et que vous sollicitez la prise en charge de votre formation auprès de votre conseiller ou de votre conseillère Pôle-Emploi. Voir : [La bonne formation Pôle-Emploi](#).

Bibliographie

ॐ *Les lectures obligatoires pour la formation*

- ▶ **Patanjali Yogasûtra** - La merveilleuse source sanskrite du yoga - Livre + CD. Editeur : Agamat (18 juillet 2012) - ISBN-13: 978-2911166310
- ▶ **Yoga-Sutra de Patanjali** - Mirroir de soi. Editeur : Agamat 5e édition revue et corrigée (13 décembre 2011) ISBN-13: 978-2911166303
- ▶ **Anatomie pour le mouvement, tome 1** : Introduction à l'analyse des techniques corporelles. Editeur : ADVERBUM (2005) - ISBN-13: 978-2907653015

ॐ *Les lectures conseillées au fil du temps*

- ▶ **T.K.V Desikachar** - Le Yoga un éveil spirituel. Editeur : Agamat 3e édition revue et corrigée (2 décembre 2004) - ISBN-13: 978-2911166167
- ▶ **Yogarahasya** de Sri Nathamuni. Editeur : Agamat (29 juin 1996) - ISBN-13: 978-2911166082
- ▶ **Sâmkhya-Kârikâ** d'Isvarakrsna. Editeur : Agamat - ISBN-13: 978-2911166129
- ▶ **Hatha-yoga pradîpikâ** : Un traité de hatha yoga. Editeur : Fayard - ISBN-13: 978-2213001425
- ▶ **La Bhagavad-Gîtâ**. Editeur : Albin Michel - ISBN-13: 978-2226012784
- ▶ **Le Yoga de Patanjali** : la voie de la désunion de Phan Chon Ton - Editeur Adyar (2000) - ISBN-13: 978-2850002021

Dossier d'inscription



Promotion Avril 2018 Promotion Juillet 2018

Ce dossier est destiné à la direction pédagogique de l'école. Il vous permet de nous exposer votre parcours et vos motivations. Sadhana Life Center s'engage à en préserver l'**absolue confidentialité**.

Informations personnelles

Nom et Prénom : _____

Date de naissance : _____ Profession : _____

Adresse personnelle : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Tel personnel : _____ E-Mail : _____

Réflexions personnelles et professionnelles

(Réponses détaillées à rédiger sur papier libre dactylographié ou manuscrit)

1. Présentez-vous et détaillez votre projet personnel ou professionnel
2. Quelles sont les motivations qui vous conduisent à notre formation ?
3. Qu'est-ce le yoga représente pour vous et que vous apporte-t-il ?
4. Quelles sont vos attentes quant à ce parcours de formation, quels sont vos objectifs ?
5. Quels sont vos atouts pour réussir cette formation ?

Pièces à joindre à votre dossier

- | | | |
|--|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Photo d'identité | <input checked="" type="checkbox"/> Photocopie dernier diplôme | <input checked="" type="checkbox"/> Chèque d'acompte de 405€ |
| <input checked="" type="checkbox"/> CV ou courte description de votre parcours professionnel | <input checked="" type="checkbox"/> Lettre de motivation (modèle ci-dessus) | <input checked="" type="checkbox"/> Justificatif d'une pratique régulière depuis 2 ans (ex: attestation de votre professeur, adhésions, factures, reçus, etc) |

* En cas de difficultés pour rassembler les pièces demandées, veuillez nous contacter au 0786644563