

L'Institut Holistique Corps et Âme

4855 Boyer, bureau 235, Montréal (Québec)
(514) 849-1478 – directeur Christian Beaulieu

Formations de professeurs de Yoga : 300 heures (200 heures pour le niveau 1 et 100 heures pour le niveau 2). Dates précises de la formation disponibles sur demande.

La formation de professeurs de Yoga est avant tout un processus de transformation intérieure. Tout au long de ce cheminement spirituel, nous intégrerons des techniques simples et efficaces qui favorisent la connaissance de soi, la souplesse et le mieux-être. Nous développerons une meilleure compréhension de la notion holistique, c'est-à-dire l'interaction entre nos pensées, notre corps, nos émotions et l'environnement. Cette perception de la réalité comme un tout unifié (Yoga veut dire union...) nous aidera à ressentir notre appartenance à l'univers et à développer un mode de vie sain et équilibré.

La formation fera de vous un professeur de Yoga compétent, apte à enseigner dans votre propre centre, dans les centres de Yoga, dans les milieux scolaires, dans les centres de loisirs ainsi que dans les entreprises.

La formation est reconnue par la Fédération Francophone de Yoga ainsi que la Fédération Internationale de Yoga. L'Institut Holistique Corps et Âme est un établissement d'enseignement reconnu par le gouvernement du Québec.

Programme de la formation

Niveau 1 : 200 heures (13 fins de semaine ou 26 lundis de sept. à juin à chaque année)

Pranayama: respirations (yogique complète, alternée, kumbhaka, kapalabatti, ujjayi).

Hatha yoga: plus de soixante-dix asanas (postures) dans une approche favorisant l'écoute corporelle et le bien-être.

Anatomie : limites anatomiques : restrictions musculaires et squelettiques.

Méditation: samyama, vipasana, Hong Sau, tibétaine, contemplative, les racines et les trois sphères.

Svadyaya : étude et connaissance de soi, thèmes abordés : la pensée positive, la reprogrammation, la visualisation créatrice, la conscience holistique, le sommeil, les rêves, l'alimentation, l'intuition et le focusing.

Koshas : ensemble des couches qui recouvrent la nature véritable du soi.

Jnana Yoga: l'introspection comme outil de connaissance de soi.

Mantra: fonctions du mantra et japa mantra (répétition du mantra).

Chakras: fonctions et techniques d'harmonisation des chakras.

Mudras: gestes sacrés qui favorisent des vertus spécifiques.

Yoga-Sutras: étude des Yoga-Sutras de Patanjali selon les enseignements de Kaushtub Desikachar.

Yoga Nidra: sommeil éveillé sous forme de détente guidées: la planète bleue, le guide, l'infiniment grand et l'infiniment petit, la feuille blanche, la visite intérieure, l'acceptation, l'élastique, l'arbre, la baignade, l'expansion d'une région calme et la lumière blanche.

Yoga pour enfants: quoi et comment enseigner aux enfants.

Upavasam: les bienfaits du jeûne (et des cures).

Shank Prakshalana: purification de tout le système digestif.

Gestion du stress: les rythmes intérieurs et extérieurs, le stop, la planification de l'horaire, les objectifs, la progression et le cahier.

Techniques de détente: Schultz, Jacobson, auto-massage: réflexologie des pieds, des mains et du visage.

Techniques en mouvement: Do-in, danse des 4 directions, souffle A et mouvement ralenti.

Pédagogie :

- Comment enseigner et corriger les asanas.
- Comment suggérer des variantes plus accessibles pour les débutants.
- Comment guider une séance de relaxation.
- Comment présenter un exposé.

Comment se trouver de l'emploi: préparation, entrevue et suivi.

Niveau 2 : 100 heures (6 fins de semaine de septembre à juin à chaque année)

Origine et historique du Hatha Yoga: étude complète.

Bipolarité de l'énergie: Prana shakti, Manas shakti et Atma shakti.
Cycles d'activité d'Ida, Pingala et Sushumna.
Les différents stades d'éveil de la kundalini.

Pranayama: Le pranayama et les émotions primaires.
Le pranayama et le soi.
Les Vayus et les Upapranas.
Fonction du prana dans: les asanas, le pranayama, les mudras, les bandas et la méditation.
Hasta mudra pranayama, Shitali pranayama, Sitkari pranayama, Bhastrika pranayama et Suryabhedha pranayama.

Sadhana les clés de la réussite:

La sadhana et le sacré.
La tradition du Shraddha.

S'en tenir à une seule méthode.
Les six facteurs qui nuisent au Yoga.
Les six facteurs qui favorisent le Yoga.
La nourriture sattvique.

Shatkarma: Neti, Dhauti, Nauli, Basti, Trataka et Kapalabhati.

De la douleur au Samadhi:

Les différents types de douleurs
Les différents stades du Samadhi.

Approfondissement sur les mantras:

Origine et pouvoir du mantra. Mental et mantra.
Pranayama et mantra. Méditation et mantra.
Les différentes catégories de mantra.
Mantra personnel et de guérison. Mantra et divinités.
Utilisation du mala. Technique de protection.
Rituels de purification, de création et de cohésion.
Hymne aux quatre directions de l'espace.

Jnana Yoga: L'évolution de nos pensées. Yoga et unicité.
Se libérer de l'emprise du collectif.

Anatomie: Étude de la mécanique musculaire des asanas de base.

Yoga aux aînés: Pathologies spécifiques aux aînés.
Yoga sur chaise et Yoga sur tapis pour aînés.
Organisation des séances de yoga pour aînés.
La spiritualité et les aînés.

Focusing et relation d'aide:

Communication: écoute, écoute à reflet, écoute expérientiel.
Dégager son espace intérieur: ne pas se laisser envahir.
Focusing ressource: favoriser les samskaras positifs.

CHRISTIAN BEAULIEU pratique le Yoga depuis 1979. En 1983, il complète la formation de professeur de Yoga au Centre le Lotus où il commence à enseigner le Yoga et la relaxation. Il a également enseigné dans les différents milieux universitaires, centres de loisirs, résidences, associations, entreprises, centres culturels et sportifs.

En 1991, il fonde l'Institut Holistique Corps et Âme, centre de formation certifié de la Fédération Francophone de Yoga et de la Fédération Internationale de Yoga. Il est également massothérapeute (suédois, polarité), membre de la Fédération Québécoise des massothérapeutes.