



Formation Enseignement de Yoga Hatha Classique, par Aloha Yoga

L'approche

L'approche visée par la formation offerte est sur un développement sur Soi d'abord et avant tout. À partir d'une croissance personnelle pouvons-nous ensuite guider et faire découvrir aux autres l'art qu'est le Yoga. Les participants sont épaulés durant leur cheminement personnel et sont guidés à développer des enseignements offerts avec cœur et compassion.

La structure

La formation est offerte à raison d'une fin de semaine par mois, sur 12 mois, de 8h30 à 18h30.

La répartition de la matière et la structure favorise l'intégration au quotidien. C'est une formation qui se vit...

À cela, les participants ajoutent une spécialisation de 100 heures de leur choix, soit de yoga prénatal, de yoga pour les enfants ou de yoga pour les sages & yoga régénérateur,

Ce qui totalise une formation de 318 heures.

La matière couverte

La matière est répartie en 5 blocs :

Histoire et la philosophie; étude des Yoga Sutra et du Bhagavad Gita, histoire du Yoga, intro au sanscrit, établir nos fondations,

Anatomie et mouvements; asana, bienfaits, logique sécuritaire, comprendre le corps,

Développement professionnel; éthique, relation professeur-élève,

Intangibilité et profondeur; fluidité, offrir des enseignements inspirants, intro à l'Ayurveda, guider des Satsang,

Introduction aux spécialisations; yoga pour les enfants, yoga pour les sages.



Les formateurs

La portion anatomique est offerte par une ostéopathe. Elle partage sa passion et son enthousiasme du corps humain avec des explications claires et posées.

Une portion des volets philosophie, méditation et éthique professionnelle est offerte par un coach de vie ayant pratiqué la méditation depuis plus de 15 ans et ayant étudié la philosophie. Son approche est lucide et inspirante.

Le tout monté, orchestré et enseigné par une professeure ayant plus de 10 années d'expérience d'enseignement en Yoga et 15 ans de pratique personnelle. Ses enseignements sont humbles et viennent du cœur. Elle a fondé Aloha Yoga en 2003.

Contact

Les formations débutent en janvier de chaque année. La période d'application est ouverte à l'année.

Pour recevoir le curriculum complet de la formation, pour faire application ou pour toute autre question, contactez-nous au 514.962.5642.

Téléphone : 514.962.5642

Courriel : info@alohayoga.ca

Site Web : AlohaYoga.ca

Adresse studio : 6089 Châteaubriand, Montréal H2S 2N3

Fondatrice et directrice technique: Martine Bergeron