



FORMATION

FORMATION PROFESSIONNELLE PROFESSORALE unique de Yoga et Aplomb

Cette formation est enseignée depuis 2020.

OBJECTIFS:

Le but de cette formation est de développer une bonne connaissance du Yoga traditionnel. Cette formation donne tous les outils et connaissances nécessaires pour enseigner le yoga. Mais elle peut aussi être suivie dans le simple but d'approfondir sa pratique de yoga pour développer une meilleure connaissance de soi. C'est un chemin d'épanouissement, d'éveil à soi.

PROGRAMME:

- ***Jnana Yoga*** (connaissance des origines du yoga, samkhya, la philosophie, les différentes lignées et traditions, lecture et compréhension de textes anciens: Yoga Sutras, Upanishads...et modernes.
- ***Introduction à l'Ayurveda*** pour mieux comprendre nos déséquilibres et adapter sa pratique personnelle ou l'enseignement en conséquence.
- ***Enseignement appliqué (pratique):*** Toutes les postures et adaptations sont abordées à la lumière de la posture d'Aplomb pour permettre la pleine Respiration et la libre circulation énergétique dans tout le corps, l'alignement étant essentiel pour retrouver l'Espace intérieur.
- postures Asana (Aplomb, postures debout, équilibres, extensions, rotation, flexions avant, inversions, salutation au soleil, yoga restaurateur...).
- Mouvements préparatoires, utilisation des accessoires pour personnaliser la posture, points d'attention, contre-indications, effets physiques et énergétiques.
- pranayamas (respiration yogique complète, ujjayi, vilomas, kumbhaka,

respirations alternées nadi shodana, anuloma viloma, kapalabhati, bhastrika,...) pour calmer le mental, équilibrer le corps énergétique, développer l'attention. Anatomie respiratoire, intentions, précautions, adaptations selon l'Ayurveda, bandhas pour aider la circulation.

- Yoga du son: chant de l'alphabet sanscrit, OM, bhramari, mantras (bija mantra, japa et ajapa, mantras personnels et de guérison)

- méditation Dhyana (différents types de méditation: vipassana, pleine conscience,...)

- Yoga Nidra (intentions, bienfaits, précautions, adaptations et pratique. Seront abordés: les différentes phases, le shankalpa ou la résolution personnelle, les visualisations)

- mudras, gestes des mains pour favoriser la santé, le calme mental

- kriyas énergétiques

- techniques de purification (shatkarmas)

Les bénéfiques, précautions, contre-indications, et variantes seront détaillés, comment construire une séance adaptée et utiliser les bons accessoires (chaises, sangles, couvertures, blocs, mur, coussins). L'accent sera mis sur la posture d'aplomb qui est l'essence de toute pratique en yoga.

- **Anatomie humaine**, physiologie, connaissance du corps physique (tous les systèmes de base: musculaire, articulaire, nerveux, digestif, hormonal, respiratoire...les fascias et trains anatomiques) et énergétique (prana vayus, chakras, nadis, koshas, bandhas), influence du yoga sur nos corps (physique, mental et émotionnel)

- **Pédagogie et administration** (communication, relation d'aide, préparation d'un cours, démonstration, corrections, adaptations, assistance, enseignement à différentes personnes, dans différents milieux (entreprise, privé, centre communautaire, studio, résidence pour les aînés, travail autonome, gestion...), statuts possibles d'un enseignant, règles d'éthique.

- **Yoga adapté et thérapeutique** pour les femmes enceintes (prénatal et postnatal), les enfants, les Aînés, selon le cycle menstruel, les pathologies

- **Pratique supervisée** (enseignement au groupe, assistanat...)

PÉDAGOGIE:

- 200h (ou 300h) d'enseignement en contact
- pratique régulière, observations et lectures personnelles
- devoirs à remettre
- examen théorique et pratique

ACCRÉDITATIONS:

- International Yoga Federation
 - Canadian Yoga Alliance
 - Fédération Francophone de Yoga (minimum 300h : 200h + 60h Yoga Cerveau + 8h Yoga Chaise + 32h Yoga Régénérateur/restaurateur)
- Yoga Lumière est reconnu comme établissement d'enseignement par les gouvernements du Québec (19-01-4040) et du Canada (7009/13699) et peut établir des reçus d'impôts pour frais de scolarité.

HORAIRE: à confirmer

- 15 fins de semaines, plus immersion: 1 semaine ou 2 fds de retraite: 9-10 janv. 2021, 6-7 février., 13-14 mars, 10-11 avril, 8-9 mai, 5-6 juin, 3-4 juill., 28-29 août, 25-26 sept., 23-24 oct., 23-24 nov. à mars 2022
- ou les vendredis 9h-17h de janv. à déc., plus une fin de semaine de retraite.

Nombre de places limité à 7 personnes!

TARIF avec options de paiement: à confirmer

3000 \$ + taxes, incluant manuel et matériel pédagogique. Les livres recommandés, les accessoires personnels, l'inscription à la fédération, le logement et la nourriture pendant la ou les retraites sont en sus.

Avantage: Cours réguliers au studio à moitié prix pendant la durée de la formation.

Payable par virement bancaire ou chèques personnels avant le début de la formation.

Acompte 450 \$ pour réserver sa place (incluant 100 \$ de frais de dossier non remboursable).

Puis 3000 \$ payable le premier jour de la formation,

ou 2 chèques de 1500 \$ (l'un daté du premier jour, l'autre postdaté 1 mois plus tard)
ou 4 chèques de 770 \$ postdatés aux 2 mois
ou 10 chèques de 320 \$ postdatés à chaque mois

Pour information ou inscription: nathalie.perret@yahoo.ca