



PROGRAMME GÉNÉRAL : DEVENIR PROFESSEUR DE YOGA

SESSION 2019-2023

Avec le soutien de mon professeur indien, le docteur Natesan Chandrasekaran, je suis en mesure de vous proposer une formation qui s'inscrit dans le cadre des exigences de l'Union Européenne de Yoga (UEY) et comprend un approfondissement dans le domaine de la sante par l'Âyurveda. Elle se déroule en deux cycles avec des objectifs distincts :

- De 2019 à 2021 : Le premier cycle s'adresse aux personnes désireuses de mieux se connaître pour mieux appréhender les situations de la vie ; d'approfondir leur pratique individuelle et appliquer les techniques de yoga dans un but de développement personnel.
- De 2021 à 2023 : Le second cycle se destine aux personnes ayant suivi le premier cycle et souhaitant s'engager davantage sur le chemin du yoga, en comprendre les différents aspects. Elle s'adresse à celles et ceux qui souhaitent enseigner et transmettre cette discipline millénaire dans un cadre professionnel.

CYCLE 1 (1^{ère} et 2^{ème} année) : DEVELOPPEMENT PERSONNEL PAR LE YOGA et PRE-REQUIS A LA FORMATION DE PROFESSEUR DE YOGA

- Théorie et pratique des 60 principales postures :
 - Les effets, les contre-indications, les adaptations et les intensifications
 - Les différentes classifications
 - La notion de vinyāsa krama (chemin de prise de posture et préparation)
 - La notion de pratikriyā (contre-posture)
 - Le principe de dṛṣṭi (point de concentration) et de bhāvana (chemin d'attention mentale)
- Théorie et pratique de 20 techniques respiratoires :
 - La définition du prānāyāma en lien avec les textes de référence
 - Les effets, les contre-indications et la place dans la séance de yoga
 - Les différents rythmes respiratoires et krama
 - Les 3 bandha-s
- Philosophie du yoga selon les Yoga-Sûtra de Patañjali (Chapitres I et II)
- Etude de textes philosophiques : Hatha Yoga Pradīpikā et Sāṃkhya Kārikā
- Construction de séances cohérentes et apprentissage de l'autonomie
- Bilan āyurvédique individuel pour comprendre sa véritable nature selon la grille de lecture du yoga
- Intervenants :
 - Gérard COSSE, ostéopathe pour une approche de l'anatomie des principaux muscles, des principales articulations et de la colonne vertébrale.
 - Nadia FLORIAN, consultante-formatrice, coach et médiatrice certifiée pour les techniques de développement personnel en lien avec la communication non violente et l'analyse transactionnelle.

CYCLE 2 (3^{ème} et 4^{ème} année) : FORMATION DE PROFESSEUR DE YOGA

- Théorie et pratique de 20 autres postures dites avancées :
 - Les effets, les contre-indications, adaptation et intensification
 - Les différentes classifications
 - La notion de vinyāsa krama (chemin de prise de posture et préparation)
 - La notion de praktikriyā (contre-posture)
 - Le principe de dṛṣṭi (point de concentration) et de bhāvana (chemin d'attention mentale)
- Philosophie du yoga selon le Yoga-Sūtra de Patañjali (Chapitres III et IV)
- Etude de textes : Yoga Rahasya et Bhagavad Gītā.
- Chant védique : intervention d'un professeur de chant védique pour l'étude de la Gāyatrī Mantra.
- Pédagogie appliquée au cours collectif et au suivi pédagogique individuel
 - La relation professeur / élève
 - La gestion de groupe
 - Construction d'une progression annuelle (selon les objectifs définis)
 - La prise en charge d'un élève en cours individuel
- Etude de l'anatomie
 - yogique selon la Taittīriya Upaniṣad, les cinq enveloppes de la constitution, le système des nāḍī-s et cakra-s
 - physiologie du corps humain et ses différents systèmes : locomoteur, respiratoire, cardio vasculaire, digestif nerveux, immunitaire, reproduction avec un intervenant : Gérard COSSE, ostéopathe
- Yoga pour enfants
 - les bases fondamentales du vinyāsa krama pour les jeunes
 - la boîte à outils du contenu des séances (jeux, contes, sons, mandalas)
 - la construction de séance selon l'échelle de Patañjali
- Yoga et maternité :
 - Les principes à connaître selon les trois trimestres de la grossesse
 - Les contre-indications
 - Les bons gestes de la période pré et post natale
- Les principes de l'āyurveda
 - les trois Dosha-s : Vāta, Pitta, Kapha
 - les notions de Prakṛti - Vikṛti - Ojas
 - les sept dhātus
 - adaptation du yoga à la constitution āyurvedique
- Approche de la santé par le yoga
 - Adapter les techniques posturales et respiratoires aux pathologies les plus répandues (mal de dos, problèmes de d'épaules, de genoux, sommeil, migraine, asthme...)
- Voyage de fin d'études en Inde avec un stage à Madras auprès du docteur Natesan Chandrasekaran (médecin, yoga thérapeute & professeur de yoga) et visite culturelle du Tamil Nadu.
- La rédaction d'un travail personnel sur l'un des thèmes traités, sera demandée en fin de formation.
- Une évaluation finale en fin de quatrième année validera la formation de professeur.

REPARTITION DE L'ENSEIGNEMENT :

Pour chaque année, la formation se déroulera sur **513 heures** et **68 jours** répartis en :

- 4 week-ends (dont un de trois jours) en externat
- 1 week-end en résidentiel
- un stage résidentiel de 5 jours en été
- 4 heures de cours individuel (années 1 & 2)
- 5 heures de cours individuel (années 3 & 4)

DATES & LIEUX :

Cette formation se déroulera au 15 avenue de Verdun 77290 Mitry-Mory pour les week-ends, sauf pour le 3^{ème} qui sera en résidentiel à la Roche-Guyon.

- Week-ends à Mitry-Mory :
 - 5 & 6 octobre 2019
 - 7 & 8 décembre 2019
 - 1 & 2 février 2020 (résidentiel)
 - 28 & 29 mars 2020
 - 1, 2 & 3 mai 2020
 - Stage d'été en résidentiel :
 - du dimanche 5 juillet 2020 à 18h
 - au samedi 11 juillet 2020 à 9h
 - à La Roche-Guyon (95780)
 - Voyage en Inde du sud : février 2023
 - Week-end d'évaluation finale en sept. 2023
- Horaires : le samedi de 9h à 18H
le dimanche de 9H à 17h

COUT DE LA FORMATION : comprenant les 5 week-ends, le stage d'été et les cours individuels

- 1^{ère} et 2^{ème} année : 1450 € par an
- 3^{ème} et 4^{ème} année : 1650 € par an

Soit au total :

- **pour le cycle 1 : 2900 euros**
- **pour le cycle 2 : 3300 euros**
- **pour le cycle 1 & 2 : 6200 euros**

Les frais d'hébergement du stage d'été ne sont pas inclus (*compter environ 300 € hébergement en pension complète*) ni le voyage en Inde (*compter un budget de 1500 € environ*).

CONDITIONS D'INSCRIPTION :

- avoir déjà pratiqué le yoga régulièrement avec un professeur,
- avoir un entretien préalable avec la formatrice,
- adresser une lettre de motivation,
- être membre en formation de la Viniyoga Fondation France (VVF)

La confirmation de l'inscription se fera à la suite d'un entretien en face à face avec la formatrice, Otilia MOREIRA. Un formulaire d'inscription vous sera alors remis avec la liste des documents à fournir et les modalités de paiement.