

DEVENIR PROFESSEUR DE YOGA



**FORMATION DE 400 HEURES SUR 36
MOIS**

**RÉGION PARISIENNE / SESSION
2023 - 2025**



PROGRAMME DE FORMATION DEVENIR PROFESSEUR DE YOGA

Vous voulez changer de fréquence ? Devenir professeur de yoga, approfondir vos connaissances dans ce domaine ? Vous voulez mieux vous connaître ? Adopter un mode de vie plus en harmonie avec qui vous êtes et devenir ainsi la meilleure version de vous-mêmes ? Le programme « devenir professeur de yoga » est fait pour vous !

OBJECTIFS :

- Approfondir sa connaissance du yoga, de ses bienfaits sur la santé globale,
- Savoir enseigner le yoga en cours collectif et en accompagnement individuel,
- Être capable d'adapter les outils du yoga à la spécificité de chaque personne,
- S'épanouir dans les différents domaines de la vie,
- Devenir autonome dans sa pratique individuelle,
- Bien se connaître pour mieux vivre sa vie, sa relation à soi et aux autres,
- Savoir communiquer de façon juste en toute situation.

Ce programme a été refondu en tenant compte de l'expérience vécue ces deux dernières années. Désormais, il se déroule sur deux ans et demi au lieu de quatre ans pour garder un rythme de rencontres mensuelles et ainsi créer un lien dans la continuité.

Ce cursus de formation s'inscrit dans le respect de la lignée traditionnelle de T. Krishnamacarya et de son fils TKV Desikachar, grands maîtres indiens du sud de l'Inde.

CONTENU :

- **THÉORIE ET PRATIQUE DE 90 āsana - postures (30%) :**
 - Les effets physiques, physiologiques et psychiques
 - Les contre-indications, les adaptations et les intensifications
 - Les différentes classifications de postures
 - La progression graduelle - notion de vinyāsa krama (chemin de prise de posture et préparation)
 - Le principe du pratikriyā (contre-posture)
 - Les différents dṛṣṭi (points de concentration)
 - Le concept de bhāvanā (supports d'attention)
- **THÉORIE ET PRATIQUE DE 20 TECHNIQUES RESPIRATOIRES (15%) :**
 - La définition du Prāṇāyāma 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 tri-bandha-s
- **MÉDITATION (5%),** les différents supports (mantra, hasta mudrā, yantra, mala...)
- **PHILOSOPHIE DU YOGA (10%) :**
 - Etude approfondie du Yoga-Sūtra de Patañjali (4 Chapitres)
 - Références à d'autres textes : Hatha Yoga Pradīpikā - Sāṃkhya Kārikā - Bhagavad Gītā - Yogarahasya
- **CHANT VÉDIQUE (3%) :** récitation de mantras traditionnels durant chaque week-end et étude de la Gāyatrī Mantra – Puspam Mantra (entre autres) avec un professeur de chant védique.
- **ETUDE DE L'ANATOMIE (5%) :**
 - Vision yogique de l'être humain selon la Taittirīya Upaniṣad, les cinq enveloppes de la constitution humaine
 - Vision occidentale du corps humain et de ses différents systèmes : ostéoarticulaire, respiratoire, cardio vasculaire, digestif, nerveux, immunitaire, reproduction
 - Le corps subtil, étude du système des nāḍī-s et des cakra-s
- **YOGA POUR ENFANTS (5%)**
 - 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 (5%) :**
 - o Les principes à connaître selon les trois trimestres de la grossesse
 - o Les contre-indications
 - o Les bons gestes du quotidien de la période pré et post natale
- **BILAN ĀYURVEDIQUE INDIVIDUEL (2%)** pour comprendre sa véritable nature selon la grille de lecture de la médecine traditionnelle indienne
- **APPROCHE DE LA SANTÉ PAR LE YOGA / YOGA THÉRAPIE (20%)**
 - o Adapter les techniques posturales et respiratoires aux pathologies les plus répandues (mal de dos, pathologies liées à l'épaules – aux genoux, sommeil, migraine, asthme...)
- **PÉDAGOGIE APPLIQUÉE AU COURS COLLECTIF ET INDIVIDUEL**
 - o Les trois effets principaux d'une séance
 - o La relation professeur / élève
 - o La gestion de groupe
 - o Construction d'une progression annuelle (selon les objectifs définis)
 - o La prise en charge d'un élève en cours individuel
 - o CONSTRUCTION DE SÉANCES cohérentes grâce à une progression pédagogique élaborée

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- o Supports de cours (fiches pour chaque posture – pratiques de yoga et autres supports).
- o Atelier interactif, travail en binôme, mises en situation et retours d'expériences.
- o Fiches d'évaluation et tests de connaissance.
- o Nombre de participants limité à 10 pour permettre un suivi personnalisé.

EVALUATION & VALIDATION :

- o Fiches d'évaluations à remettre après chaque week-end et tests de connaissances à l'issue de chaque année.
- o La rédaction d'un travail personnel (mémoire de 20 pages environ) sur l'un des thèmes traités durant la formation.
- o Une évaluation finale en fin de cycle ainsi que la participation à tous les week-ends et stages validera la formation de professeur. Un certificat d'aptitude à l'enseignement du yoga sera délivré au terme de la formation.

FORMATRICE ET INTERVENANTS :



OTILIA MOREIRA

Après une expérience dans le monde de l'entreprise, puis celui de l'enseignement, elle se consacre à plein temps au yoga, art de vivre qu'elle expérimente depuis ses 19 ans. Son intérêt pour la santé et la nutrition la guide naturellement vers l'ayurveda. Aujourd'hui, elle souhaite transmettre à son tour tous les bienfaits de cette science millénaire.

Riche de son expérience auprès de ses deux professeurs, de sa pratique quotidienne, de ses recherches et de l'accompagnement en groupes et en séances individuelles depuis de nombreuses années, Otilia a à cœur de partager tous ses enseignements reçus.

Son engagement et son désir profond sont de contribuer à améliorer la qualité de vie de chacun(e) dans toutes ses dimensions et de devenir ainsi la meilleure version de soi-même.

Quelques repères...

- ✓ Professeure de yoga depuis 2003 (diplômée de l'Institut Français de Yoga)
- ✓ Yoga thérapeute depuis 2014 (yoga vaidya Sālā / Dr. N. Chandrasekaran - cursus international)
- ✓ Assistante de Bernard Bouanchaud durant sa formation de professeur de yoga (2014-2018)
- ✓ Assistante du Docteur N. Chandrasekaran durant la formation en yoga thérapie cursus international (2013-2015 et en 2018)
- ✓ Organisatrice et animatrice en collaboration d'un voyage d'étude en Inde en 2018 (20 personnes)
- ✓ Formatrice en yoga pour enfants depuis 2016
- ✓ Formée au yoga nidrā traditionnel (EY Mathieu)
- ✓ Formatrice de professeurs de yoga avec approche ayurvédique depuis 2019



INTERVENANTS :

- o **Gérard COSSE**, ostéopathe pour une approche de l'anatomie des principaux muscles, des principales articulations, le fonctionnement du diaphragme et de la colonne vertébrale.
- o **Nadia FLORIAN**, consultante-formatrice, coach et médiatrice en communication non violente.
- o **Laurent NADOLSKI**, professeur de chant védique

DÉROULEMENT DE LA FORMATION :

La formation se déroule sur **36 mois** soit **400 heures** et **62 jours**, répartie comme suit :

- o 26 week-ends: (26 x 12 h) = 312 h
- o 2 stages résidentiels de 5 jours en été : 2 x 40 h = 80 h
- o Cours individuels = 8 h
- o Certification : un week-end pour l'évaluation finale et la présentation du mémoire en juillet 2025.

Année 2023			
15 janvier	16 avril	17 septembre	9 & 10 décembre
12 février	14 mai	15 octobre	Stage d'été résidentiel : du 13 au 19 juillet
12 mars	11 juin	19 novembre	

DATES & LIEUX : dans le studio de yoga au 15 avenue de Verdun 77290 Mitry-Mory pour les week-ends et dans un gîte en Normandie pour les stages en résidentiel (lieu à confirmer)

Les dates des week-ends et du stage pour 2024 et 2025 seront confirmées ultérieurement.

Horaires : samedi de 9h30 à 17h30 - dimanche de 9h30 à 16h30

COÛT DE LA FORMATION : 4 875 €

Ce tarif comprend les heures de formation durant les week-ends, les stages d'été, les séances de suivi individuel, le bilan ayurvédique et les frais pédagogiques pour le week-end d'évaluation finale.

Reste à la charge du stagiaire : les frais d'hébergement en pension complète du stage d'été et le transport (*compter environ 700 € par stage*)

RÈGLEMENT : au début de chaque trimestre, soit 10 versements de **487,5 €** payable par virement bancaire ou par chèque. Le 1^{er} trimestre est à verser sous forme d'acompte lors de l'inscription.

MODALITÉS D'INSCRIPTION :

- o Avoir déjà pratiqué le yoga régulièrement avec un professeur deux ans minimum,
- o Prendre un rendez-vous pour un entretien individuel avec la formatrice,
- o Une lettre de motivation,
- o Un certificat médical d'aptitude à la pratique du yoga,
- o Le bulletin d'inscription signé avec un **acompte de 487,5 €**
- o La photocopie d'une pièce d'identité en cours de validité,
- o Le règlement intérieur de la formation signé,
- o Être membre en formation de la Viniyoga Fondation France (VVF) pendant toute la durée de la formation (<https://www.viniyoga-fondation.fr/>), le règlement de l'adhésion à la VVF s'élève à 50 € /an en tant qu'élève en formation.

La confirmation de l'inscription se fera à la suite de l'entretien individuel avec la formatrice, Otilia Moreira et à la réception du dossier complet d'inscription.

Otilia Moreira – professeur de Yoga – formatrice – yoga thérapeute

Yoga vers Soi : 15 avenue de Verdun 77290 MITRY-MORY

06.71.07.59.73 / E-mail : otilia.yoga@outlook.com / site internet : www.yoga-vers-soi.fr

n° SIRET : 487 933 517 00020 / Code NAF 85.51Z



BULLETIN D'INSCRIPTION

DEVENIR PROFESSEUR DE YOGA – SESSION 2023/2025

A retourner avant le 31 décembre 2022

à Otilia MOREIRA 15 avenue de Verdun 77290 Mitry-Mory

Nom :

Prénom :

Age : |__|__| ans né(e) le :

Adresse :

Ville : code postal |__|__|__|__|

Email :@

Tel :

Profession :

Nombre d'année de pratique de yoga :

- Je m'inscris à la formation « **Devenir professeur de Yoga** » du 14 janvier 2023 au 28 juin 2025.
- Je verse un acompte de **487,5 €** (chèque à l'ordre d'Otilia MOREIRA).
- Je souhaite une facture oui non
- Je déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur et je joins une copie datée et signée.
- Je m'engage à être membre en formation de la Viniyoga Fondation France (VVF) pendant toute la durée de la formation.

Date :

signature :