



PLAN DE COURS

**Formation instructeur et professeur de yoga
(300 heures)**

**Swami Vijnananda
(Yves Mayer)**



Formation de Professeur de yoga

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Comprendre les divers aspects du yoga
Transmettre les connaissances et habiletés nécessaires à l'enseignement du yoga
Favoriser l'intégration personnelle de la pratique du yoga

CONTENU DE LA FORMATION

Introduction au yoga
Histoire du yoga
Dimension physiologique
Signification du yoga : but, philosophie, maya, karma et réincarnation
Les voies du yoga
Les huit membres du Raja-Yoga
Les cinq principes :
 Relaxation
 Posture
 Respiration
 Alimentation saine
 Pensée positive et méditation
Relaxation :
 Postures de relaxation
 Techniques de relaxation : passive, actives et dynamiques
Réchauffements
Salutation au soleil
Asanas : Séance de base
Relaxation
Pranayama
Yoga des yeux : Tratak
Pranayamas et techniques respiratoires :
Anatomie subtile : Kundalini, nadis et chakras
Les bandhas (resserements)
Alimentation saine
Les gunas : détermination et équilibre des forces de la nature
Méditation
 Maîtrise du mental
 Pratique quotidienne

- Types de méditation : saguna et nirguna
- Les 12 principes de la méditation
- Les mantras
- Variantes des postures
 - Posture sur la tête
 - Chandelle, charrue
 - Pont
 - Poisson
 - Flexions avant
 - Flexions arrières
 - Postures assises
 - Postures d'équilibre
- Les séries d'asanas
- Kriyas
- Yoga et maternité
- Yoga et enfants
- Yoga et 3^{ème} âge
- Yoga et santé :
- La structure du corps :
 - Muscles, squelette
 - Cycles de la nutrition
 - Équilibre vital : systèmes nerveux et endocrinien
- Réduction et gestion du stress :
 - Les thérapies de réduction du stress
 - La voie du yoga pour réduire le stress
- L'esprit :
 - Transcender les polarités de l'esprit
 - Les attitudes de l'esprit neutre
 - Acquérir l'esprit neutre
 - Principes de maîtrise
- Effets holistiques des pratiques
 - Les chakras et leur contre-parties physique et émotionnelle
 - Flexibilité et alignement vertébral
 - Renforcer le système nerveux
 - Équilibre du cerveau
- Les mudras
- Stages
- Examen final

PÉDAGOGIE ET APPRENTISSAGE

La formule proposée est week-end par mois. Elle peut aussi être offerte à raison de 1 journée par semaine.

Enseignements

Pratique des techniques

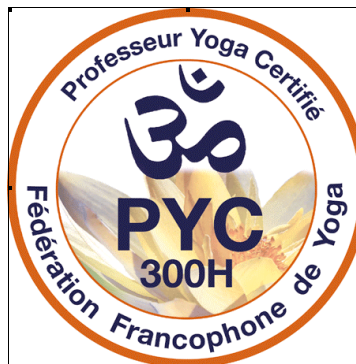
Échanges

Mises en situation

Recherche personnelle et lectures

Stages

RECONNAISSANCE PROFESSIONNELLE



La formation réponds aux standards établis par la Fédération Francophone de Yoga qui est aussi la représentante du International Yoga Federation.

Techniques - 150h - incluant : postures - pranayama - kriyas - méditation relaxation - gestion du stress - travail énergétique

Anatomie - 20h - incluant : physiologie organique et énergétique

Philosophie du yoga - 20h - incluant : textes anciens et modernes traditions spirituelles

Pédagogie - 20h - incluant : démonstration - relation d' aide - gestion administration - animation de groupe

Pratiques supervisées - 10h - incluant : assistances - entrainement public - stages

Éclectiques - 80h : répartition d' heures dans les 5 autres catégories aux choix des écoles

PRÉ-REQUIS

Avoir suivi 1 ans de cours de yoga niveaux débutant et intermédiaire

Pour les candidats ayant moins de 1 ans de formation préalable une formation d'appoint pourra être exigée.

Un résumé écrit des formations ayant trait au mieux-être et au développement personnel et spirituel que le candidat(e) a déjà suivi.

Une entrevue avec Swami Vijnananda, directeur-fondateur de l'Académie Com-Uni-Coeur

COÛTS

Le paiement se fait à raison de 150\$/journée de formation.

Le coût total de la formation est de 3 950\$ + 200\$ de frais d'inscription (si payé en totalité).

* Les coûts peuvent changer sans pré-avis.