



**Centre de formation
Yves Mayer**

**Description du cours
professeur de yoga**

Table des matières

Objectifs de la formation.....	3
Contenu de la formation.....	3
Les cinq principes	3
Relaxation	3
Méditation	4
Variantes des postures	4
Les séries d'asanas	4
Yoga et santé	4
Réduction et gestion du stress	4
L'esprit	5
Effets holistiques des pratiques	5
Stages	5
Examen final	5
Pédagogie et apprentissage	
La formule proposée	5
Pré-requis	5



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 Yoga-Nidra)
- Posture (Asanas)
- Respiration (Pranayama)
- 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
- Yoga des yeux : Tratak
- Pranayamas et techniques respiratoires :
- Anatomie subtile : Kundalini, nadis et chakras
- Les bandhas (resserements)
- 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 arrière
- 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 leurs contreparties 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 d'un week-end par mois.

- Enseignements
- Pratique des techniques
- Échanges
- Mises en situation
- Recherche personnelle et lectures
- Stages

Pré-requis

- Avoir suivi 1 an de cours de yoga niveaux débutant et intermédiaire
- Pour les candidats ayant moins de 1 an de formation préalable une formation d'appoint pourra être exigée.

Centre de formation Yves Mayer

(450) 955-1021

www.etre-mieux-etre.com



- 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

