

FORMATION D'ENSEIGNANTS DE YOGA

Première Année

BUT : Formation, perfectionnement et spécialisation des enseignants de yoga par :

- Des cours pratiques pour la maîtrise de la technique.
- Des cours théoriques pour la bonne compréhension du mécanisme du corps et de la base philosophique du yoga,
- Des rencontres et des échanges dans un milieu favorable pour la recherche de l'harmonie et de l'équilibre.

PROGRAMME :

ETUDE PRATIQUE:

- Mobilisations articulaires, bases de la respiration et de la relaxation (préparation physique)
- Exercices de purification (Satkriya) - Contraction et circulation de l'énergie (Bandha, Mudra)
- Postures (Asana) - Relaxation yogique (Yoga-nidra)
- Exercices de respiration (Pranayama) - Concentration et méditation (Dharana et Dhyana)
- Chant (Bhajan)

ETUDE PEDAGOGIQUE :

- Adaptation des exercices pour : femmes enceintes, enfants, personnes âgées et handicapées
- Structure des séances - Progression des postures et des respirations
- Méthodes d'enseignement - Attitude physique et psychique de l'enseignant
- Lecture du corps et correction - Relation enseignant / Apprenant

ETUDE THEORIQUE :

- Philosophie indienne : Veda, Upanishad, Bhagavad-Gita, Yoga Sutra et Tantra.
- Anatomie et physiologie - Histoire et évolution du yoga

Le programme détaillé sera remis lors de la première séance – le 13 Octobre 2018

ORGANISATION DE LA FORMATION:

FORMULE - I: 9 Week-ends de formation + 1 stage d'une semaine par an au Soleil d'Or
+ 3 semaines de stage au centre Franco-Indian, à Pondichéry et
1 semaine de tourisme en Inde en Août

Durée: 2 ans. Coût: 2800 € par an (280 € à l'inscription et 280 € par W-E)

plus un supplément l'année du voyage de 2650 € si le voyage est entrepris en 2019

Date limite d'inscription : 05 février 2019, au-delà s'adresser à Zacria pour obtenir les conditions d'inscriptions

Auditeur libre: **180 €** le week-end 90 € par la journée 14 € la conférence

• DATES ET HORAIRES DES WEEK-ENDS 2018-2019:

Oct. - 13 et 14	Déc. - 08 et 09	Fév - 02 et 03	Mars 23 et 24	Juin - 08 et 09
Nov. - 10 et 11	Janv.- 12 et 13	Fév - 22 et 23	Mai. - 11 et 12	

(Samedi de 09h00 à 12h00 à 13h00 à 18h30, Dimanche de 09h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30)

Note : - Les élèves qui n'arrivent pas à faire le nombre de stages requis peuvent les reporter sur l'année suivante.
- Les élèves en formation peuvent participer aux cours de Yoga - d'Asana et de Pranayama - du centre Soleil d'Or avec une réduction de 25% sur les prix. :

STAGES: PRINTEMPS - du Dimanche 21 au Vendredi 26 Avril 2019. (Au Soleil d'Or)
Plus de renseignements, Prendre contact avec Zacria 06.20.48.37.74.

VOYAGE ET STAGE EN INDE: du 27 Juillet 2019 au 25 Août 2019
(3 semaines de stage et 1 semaine de tourisme).
Pour plus de renseignements, Prendre contact avec Zacria 06.20.48.37.74.