

Présentation de la FORMATION : PROFESSEUR DE YOGA TRADITIONNEL

Formation de professeurs
à Biarritz



École de Yoga traditionnel
cours & stages



p.1 : Contact

p.2 : Présentation de l'École - Objectif – Délais d'accès – Accès handicap

p.3 : Déroulé – Tarif – Lieux - Moyens pédagogiques

p.4-5 : Formatrice - Programme Général et Répartition des heures

p.6 : Programme Détaillé par Blocs de Compétences – calendrier

CONTACT :

Sarah GUÉRIN - École de Yoga Traditionnel yoga64

Route de Mendiondokoborda - 64310 SARE

06.25.76.09.41 - 05.59.47.53.61

Site Internet : <http://yoga64.fr>

Blog : <http://yoga64.over-blog.com>

Facebook : <https://www.facebook.com/formationyoga64/>

PRÉSENTATION DE L'ÉCOLE :

Créée en 2007 par Sarah Guérin, l'école de formation de professeurs de Yoga yoga64 s'inscrit dans la tradition du Hatha et Raja Yoga. La formation, très complète, allie ces sciences anciennes aux connaissances occidentales actuelles afin que le futur professeur puisse prendre en charge ses élèves de façon cohérente et fiable sur tous les plans.

L'école bénéficiant d'un numéro de déclaration d'activité à la Formation Professionnelle, il est possible d'avoir une prise en charge auprès des différents organismes. N° de déclaration d'activité : 72 64 03561 64.

Le programme de l'école est conforme au programme de base européen pour lequel les écoles doivent comprendre un minimum de 500 heures de formation sur au moins 4 ans.

Le Diplôme est reconnu par la Fédération des Yoga Traditionnels (FYT) et par l'Union Européenne de Yoga.



L'école est référencée Datadock (N° Datadock = 0035108).



Délais d'accès : La demande d'inscription est étudiée sous 3 semaines et l'entrée en formation se fait en fonction du calendrier prévu en pièce jointe. Pour les prises en charges les délais varient selon votre financeur, prévoyez un délai jusqu'à 3 mois avant l'entrée en formation.

Accès pour les personnes en situation de handicap : merci de nous contacter, nous mettons tout en œuvre pour vous accueillir ou vous réorienter. Contact au 0625760941 ou yogatradi64@gmail.com

OBJECTIF :

Objectifs visés : **DIPLÔME FÉDÉRAL DE PROFESSEUR DE YOGA TRADITIONNEL**

Objectifs selon ART. L-6353-1 :

- 1) Action de préformation et de formation à la vie professionnelle
- 2) Action de promotion professionnelle

Permettre aux futurs professeurs de pratiquer et de transmettre les bases du Yoga classique, d'en connaître les techniques mais aussi d'acquérir les savoirs nécessaires pour les transmettre dans le respect de l'intégrité physique et psychologique de leurs élèves par un développement harmonieux des différentes « composantes » de l'être humain.

Les connaissances acquises leur permettront de créer les conditions favorables aux expériences proposées par le Yoga grâce à un cadre précis.

Le nombre d'heures et la durée de formation proposés permettent le vécu et l'intégration du programme ainsi que le développement d'une pratique et de connaissances approfondies.

Les enseignements classiques et traditionnels, présents tout au long du parcours et étayés des sciences occidentales, restent garants d'une pratique holistique, et l'importance de préserver leur richesse et leur intégrité est un point important de la formation. La pratique du Yoga ne pouvant être séparée du mouvement philosophique qui l'a fait naître, l'étude des textes sera étalée au fil de la formation, en fonction des différents sujets abordés.

Le but du Yoga, la Libération, sera sans cesse gardé à l'esprit dans cet apprentissage afin de pouvoir le transmettre dans son intégrité et qu'il ne soit pas réduit à une simple pratique de confort. C'est pourquoi les enseignements analytiques sont toujours amenés à prendre place dans un tout cohérent. Cette

formation met aussi l'accent sur la pratique approfondie du Yoga, ainsi les futurs professeurs pourront s'appuyer sur un ressenti personnel bien enraciné afin de le transmettre à leurs élèves. Chaque week-end ou semaine de formation, en plus d'apporter un éclairage nouveau et une nette progression dans la pratique et la pédagogie, donnent à chacun des outils pour une pratique autonome au quotidien, ainsi qu'un élan de motivation pour une pratique régulière.

DÉROULÉ DE LA FORMATION :

	Rythme INTENSIF = <u>2 ans</u> 500h	Complément du Rythme INTENSIF : 100h sur <u>2 ans</u> pour valider le Rythme INTÉGRATIF	Rythme INTÉGRATIF = sur <u>4 ans</u> 600h
Diplôme	Diplôme intermédiaire de l'École yoga64 avec Autorisation d'enseigner	Diplôme reconnu par la FYT (Fédération des Yoga Traditionnels) et par l'UEY (Union Européenne de Yoga)	
Durée	7 WE + 3 Semaines par an	1 Semaine par an	sur 4 ans : 7 WE + 1 Semaine par an ou 3 Semaines par an
Tarifs	. individuel : 2250 € l'année . institutions-entreprises : 3000 €/participant/an	. individuel : 450 € l'année . institutions-entreprises : 600 €/participant/an	. individuel : 1350 € l'année . institutions-entreprises : 1800 €/participant/an

- week-ends : des rendez-vous réguliers, qui, par un apprentissage progressif répété, amènent le participant à intégrer la pratique et les connaissances.

Horaires WE : Samedi: 8h30-12h30+14h30-19h00 ; Dimanche: 7h30-13h.

- semaines en immersion : des sessions plus espacées que le rythme précédent, mais chaque session de 7 jours amène à des progrès très nets dans tous les domaines. La répétition quotidienne, l'immersion dans le rythme, le fait de suspendre toutes les autres activités pour se consacrer au Yoga et le laisser nous imprégner totalement, conduit à une transformation profonde et durable.

Horaires Semaine : Samedi: 16h- 19h ; Dimanche-Lundi-Mardi-Jeudi: 7h30-12h30+15h30-19h ; Mercredi: 10h-12h30+15h30-19h ; Vendredi: 7h30-12h30+15h-17h.

Journée type :

8h30-9h : présentation

9h-12h30 : Pratique

14h30-17h30 : Théorie

17h30-19h : Ateliers ou Pratique

LIEUX de formation : BIARRITZ, Pyrénées Atlantiques (64). POMPOGNE, Lot-et Garonne (47).

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

La formation comprend une alternance entre pratique et théorie pour permettre à l'étudiant d'assimiler et d'intégrer l'enseignement de façon complète.

Les cours pratiques ont lieu en groupe dans une salle avec le matériel adapté.

Les cours théoriques et conférences ont lieu en salle de cours.

Des entretiens individuels sont faits selon les besoins pour les corrections et les adaptations personnelles ainsi que pour l'aide à la pédagogie lorsque les élèves commencent à enseigner.

Un examen écrit vient valider chaque thème principal. Pour la technique et la pédagogie, des examens pratiques sont mis en place.

Formatrice :

- **Sarah Guérin** : Yoga : pratique et théorie. Pédagogie. Textes.

Initiée très jeune par son père pratiquant le Yoga d'André Van Lysebeth et passionné par l'approche de la non-dualité. Elle suit à partir de 1992 des cours réguliers avec son professeur Jacqueline Trubert de l'école Sivananda, qui, lorsqu'elle prend sa retraite en 1994, lui demande de prendre sa suite. Elle se forme alors à l'Institut du Yoga traditionnel de Toulouse entre 1994 et 2006 auprès de Robert Cottet (formé en Inde par 2 maîtres : Swami Sundaranand et Swami Satchidananda Yogi de Madras) et suit aussi la formation Sivananda (TTC). Elle donne des cours régulièrement depuis 1994 sur la région de Biarritz et crée l'école de formation de professeurs, affiliée à la Fédération des Yoga Traditionnels, présidée par André Riehl, qu'elle dirige depuis 2007.

- Conférences possibles en plus du programme de base :

- **Christophe Damien** (Formateur Jeunesse et Sports) : Anatomie, physiologie, pédagogie générale.

- **Jackie Dutrey** (BESS 2^{ème} degré) : Anatomie, physiologie, traumatologie, biomécanique.

- **Sandrine Saux** (Psychologue clinicienne) : Psychologie, déontologie.

- **Hélène Venier** (Naturopathe) : Nutrition, énergétique.

- **Olivier Larrègle** (anthropologie, ethnomédecine) : Philosophie et histoire de l'Inde.

- **Isabelle Chaussat** (Kinésithérapeute) : Anatomie palpatoire, traumatologie, biomécanique.

- **Natalia Chimeno** (professeur de Yoga) : Mantra.

PROGRAMME GÉNÉRAL :

1) Apprentissage des 8 étapes du Yoga, pratique et théorie de diverses techniques du Hatha et Raja Yoga traditionnels : but, effets, indications et contre-indications, pratique approfondie :

- Asana : de l'ajustement à la stabilité et l'intériorisation (familles, préparatoires, classiques, approfondissements, orientations justes des plans articulaire et énergétique).

- Pranayama : du souffle naturel au Pranayama, connaître et apprivoiser le souffle de façon progressive, utilisation des bandha et mudra.

- Relaxation et Nidra : cadre et parcours amenant au lâcher-prise.

- Méditation : de la concentration à la méditation sans objet : la posture mentale (ekagrata classiques, drsti...).

- Visualisation : visualisations traditionnelles, visualisation pour les postures et le pranayama.

Alternance de cours intériorisés et techniques.

Pour chacun de ces outils, l'accent est mis sur une technique précise et rigoureuse qui donne un cadre de développement fiable sur les plans : physique, psychologique, énergétique (axes articulaires, énergétiques, intériorisation).

Le but de la pratique du yoga étant continuellement gardé à l'esprit.

2) Pédagogie : Les outils pour transmettre, leur mise en cohérence :

Psychologie - Théorie générale (transmettre le yoga, mise en perspective des outils) - Choix pédagogiques - Publics spécifiques - Progression d'un apprentissage (en individuel et en collectif) - Structure d'une séance (échauffements, enchaînement logique des postures, rythme, points de sécurité)

Mises en situation pratique : ateliers et mises en situation pédagogiques (cours aux élèves...) Les

enregistrements des pratiques effectués sur la formation sont mis à disposition des élèves comme support de pratique personnelle et comme aide pour consolider les acquis de la formation.

L'accent est mis sur un développement holistique du pratiquant, un enseignement cohérent entre corps et psychisme qui doit mener à l'autonomie progressive de l'élève.

3) Anatomie, biomécanique, physiologie, énergétique (théorie, pratique, ressenti, transmission aux élèves):

- Anatomie descriptive-Physiologie-Biomécanique : Les systèmes du corps, leur relation entre eux ayant pour objectif de connaître le corps humain dans son ensemble et d'aborder les effets du Yoga.

Connaissance des mouvements et les relations des différentes parties du corps.

- Pathologie : Aborder les pathologies articulaires et musculaires les plus courantes pour adapter la pratique.

- Énergétique : cartographie énergétique.

L'élève développe des connaissances lui permettant d'avoir une pratique et un enseignement respectueux du corps humain.

4) Ayurveda, hygiène de vie :

L'absorption, les émonctoires et techniques de nettoyage, les régimes alimentaires selon les Guna

5) Histoire et traditions de l'Inde : connaître le contexte dans lequel est né et s'est développé le Yoga.(Recherche personnelle).

6) Philosophie, étude des textes :

Réflexion – Exposés sur les lectures :

Samkhya Karika - Hatha Yoga Pradipika - Yoga Sutra – Upanishad - Bhagavad Gîta.

L'accent mis sur la connaissance et la compréhension des textes permet de préserver l'intégralité et le but du Yoga classique. Étude simultanée, pour certains textes, de plusieurs traducteurs et commentateurs, afin d'affiner sans dénaturer les enseignements traditionnels.

L'apprentissage de la philosophie est proposé ici dans des cours théoriques mais aussi expérimenté dans la pratique où il prendra tout son sens.

La répartition des heures s'entend en pratique et en théorie et peut varier selon les besoins des stagiaires

1) Apprentissage des 8 étapes du Yoga, pratique et théorie de diverses techniques du Hatha et Raja Yoga traditionnels.	332 h
2) Pédagogie.	133 h
3) Anatomie, biomécanique, physiologie, énergétique.	30 h
4) Ayurveda, hygiène de vie.	9 h
5) Histoire et traditions de l'Inde.	12 h
6) Philosophie, étude des textes.	70 h
7) Examens et divers organisation.	14 h

Pour chaque bloc de compétences, un examen écrit vient valider le thème . Pour la technique et la pédagogie, des examens pratiques sont mis en place. En fin de formation, le stagiaire doit fournir un portfolio de sa formation contenant les notes, exercices, livret de postures complété.

Calendrier 2022-23 :

1-2 /10 ;

4-6/11 ;

3-4/12 ;

14-15/01 ;

25-26/02 ;

18-19/03 ;
15 au 21/04 ;
27-28/05

d'étirement. Pathologie : les + courantes, pour adapter la pratique (lumbago, sciatique, cervicalgie, entorse, tension, pathologies courantes des genoux, des épaules, du bassin), indications et contre-indications. Connaître le corps humain dans son ensemble et aborder les effets du Yoga.	L'action énergétique dans les postures et le Pranayama. Histoire : les traditions philosophiques de l'Inde et de l'Occident, leurs points communs.	réduite...) - gradation, structure d'une séance, sur plusieurs semaines, sur 1 année, à long terme - structures d'enchaînement - contraintes physiologiques, psychologiques, énergétiques - corrections - aller de l'extériorisation vers l'intériorisation - amener à l'autonomie - cours individuel et en groupe - s'adapter à un cours multi-niveaux - alterner séances techniques et séances intériorisées - garder le sens des finalités - créer les conditions favorables à la découverte des états du Yoga. Mises en situation : atteindre un objectif sur une et plusieurs séances - ateliers face à face par 2 : apprendre à observer et corriger - cours collectif. Code d'éthique et de déontologie des enseignants de Yoga. Psychologie : rôle d'un professeur de Yoga - comportement et personnalité - gestion d'un groupe - psychopathologie - communiquer et accompagner. Relation de la psychologie occidentale avec celle du Yoga. Le cadre pour la liberté.	
Connaissances générales/TEXTES : Inde et Occident :			
Définition et but du Yoga : selon les Yoga Sutra et la vision du Samkhya. Histoire de l'Inde, les traditions, les darsana, les ashrama. Introduction au Samkhya (Purusha, Prakrti, développement de la manifestation, tattva, les guna...). Introduction aux Yoga Sutra de Patanjali (anga, vritti, vasana-samskara, citta, klesha, kaivalya, samadhi...).	Samkhya, YogaSutra (suite). Gheranda Samhita. Hatha Yoga Pradipika.	YogaSutra, Hatha Yoga Pradipika (suite). Bhagavad Gita.	Historique des textes. Visualisations et symboles archétypaux en Occident et en Orient. Conscient-Inconscient-Supraconscient. Conférence : Approche de la physique quantique Visite du Musée Asiatica (Biarritz).
Pédagogie et Déontologie			
Yama-Niyama leur application dans la pratique et la vie quotidienne.	Éthique dans les relations.	Thème principal du Bloc de Compétences.	Péda générale : savoir construire et adapter une séance. Péda spécifique : pratique personnelle. Administratif : comment monter une association se mettre à son compte...
ASANA			
Définitions de la posture d'après les Yoga Sutra. Apprentissage pratique et théorique d'une partie de la liste des postures et de leur nom sanskrit : préparatoires et classiques. Les familles de postures, leurs effets (en rapport avec les cours d'anatomie). À mettre en place dans la pratique : précautions, points de sécurité, indications et contre-indications, appuis au sol, lenteur, fluidité, stabilité : comment, pourquoi ? Développer le ressenti du corps. Rythme donné à une séance.	Continuer l'apprentissage pratique et théorique de la liste des postures et de leur nom sanskrit : préparatoires et classiques. Mettre en place systématiquement les acquis de 1ère année. Placer les bandha. Intériorisation : observer l'ambiance à l'intérieur de la posture, et observer les sensations. Associer souffle et posture.	Continuer l'apprentissage pratique et théorique de la liste des postures et de leur nom sanskrit : préparatoires, classiques et approfondissements. Aborder les visualisations en posture. S'établir dans l'intériorisation et la stabilité. Observer les effets énergétiques.	Finir et réviser la liste des postures (pratique et théorie) : préparatoires, classiques et approfondissements. Connaître les différentes techniques proposées programme, sentir le lien entre elles, affiner la pratique. Symbolisme des postures. Visualisations pour les postures. Les Mudra classiques. Savoir installer bandha-drsti-mudra.
PRANAYAMA			
Apprivoiser la respiration. Rétablir progressivement un bon fonctionnement du système respiratoire. Respiration yogique complète. Prendre conscience de l'absorption de Prana dans la respiration. Allongement du souffle. - Kapalabhati. - Nadi Sodhana. - Bhramarin. -Sitali -Bastrika Bandha : Jalandhara-Muladhara-Uddiyana.	Continuer et approfondir les pranayama appris. Les bandha. - Surya Bhedana. - Sitali. - Bhastrika.	Continuer et approfondir les pranayama appris. Installer les kumbhak. - Ujjayin (kriya). - Sitkarin. - Samyama Pranayama.	Continuer et approfondir les pranayama appris. Connaître murccha, plavini.
MÉDITATION			
Observer les pensées (mouvement, direction, rythme), l'espace entre les pensées. Concentrations sur un support extérieur ou intérieur. Méditations préparatoires et avancées.	Continuer la purification du mental, la vigilance. Commencer à stabiliser cet état. - avec support intérieur. - Drsti. - sur un déplacement de l'attention à l'intérieur du corps.	Continuer et approfondir les pratiques apprises. Méditations avec et sans support. Japa et ajapa (en Occident et dans le Yoga).	Continuer les pratiques abordées. Effets de la méditation. Visualisations. Les archétypes. Ista Devata. Yantra.
RELAXATION ou NIDRA			
Repérer les tensions physiques et mentales Équilibre vigilance-détente : la vigilance détendue, une attention sans tension. Le Samkalpa.	Renforcer l'équilibre entre détente et vigilance, et développer une endurance. Visualisations d'images successives. Effets de la relaxation et du nidra.	Différences entre relaxation et Nidra. Choix des images et parcours. Construire une séance.	Visualisation de symboles. Les Jnanendriya. Les Sarira-Kosha.
MANTRA			
Introduction au mantra : définition.	Divers.	Divers.	Divers.
EXAMEN			
Examen écrit sur le programme d'Anatomie descriptive-Biomécanique-Physiologie, + effets des postures.	Examen écrit : Santé holistique et cartographie énergétique.	Examen écrit sur le programme pédagogie. Examen pratique : cours aux élèves.	Examen pratique : PRATIQUE PERSONNELLE : 3 postures tirées au sort en sanskrit, parmi la liste apprise, présenter pour chacune : famille, symbolique, entrée-sortie (préparatoires-classiques approfondissement), effets, indications et contre-indications. Présenter et faire chaque posture. Examen écrit sur le programme de philosophie