

Studio Ô-yoga

13670 Grignon
Mirabel, Québec
J7J 1B9
(450) 430-1407

o-yoga@hotmail.fr
www.o-yoga.net

Diane Ouimet

Propriétaire, directrice et formatrice

Programme de formation **Professeur de Yoga – Raja yoga**

Le programme vise à la formation de professeur de yoga et de méditation dans la tradition du Raja Yoga.

Nombre d'heures de la formation

Le nombre total pour cette formation est de 300 heures d'études et de pratiques

Durée de la formation 12 mois

12 rencontre les samedis et dimanches
De 8h.30 à 17h.30

Une fin de semaine de retraite
Du vendredi de 13h au dimanche 17h.
8 rencontres en soirée ou en journée

Un journée au colloque de la Fédération Francophone de Yoga

Conférenciers et professeurs invités

À l'occasion certains invités pourraient se joindre à la formation afin de nous faire part de leurs expertises et de leurs connaissances.

Préinscription entrevue

Rencontre d'une durée d'une heure

Coût de la formation

Le coût de la formation est de 3500.00\$ plus taxes à ce montant s'ajoute les frais d'hébergement et de repas lors de la fin de semaine de retraite payable un mois avant la date.

Livres et documentations inclus

- Un cartable avec documents spécifiques
- Carte étudiant de la Fédération Francophone de Yoga

Matériel à apporter

- Un exemplaire des Yoga-Sutras de Patanjali de Albin Michel
- Cahier de notes et crayons

À qui s'adresse cette formation ?

- À toute personne qui pratique déjà le yoga et qui a un intérêt personnel à évoluer
- À celui ou à celle qui cherche la Voie de la Paix et désire s'installer dans un mode de vie sain
- À toute personne qui souhaite approfondir l'approche du yoga et s'instruire de sa philosophie
- À tout(e) étudiant(e) qui souhaite enseigner

Objectifs de la formation

Cette formation permettra aux étudiants de développer les connaissances, les techniques, les qualités nécessaires pour devenir un professeur de yoga compétent, apte à enseigner aux adultes, aux enfants, aux aînés, en milieux autres que les centres d'enseignement du Yoga conventionnels soit; centres de yoga, en entreprises, dans les centres de loisirs, en milieu scolaire, en CPE, en résidence pour aînés et autres.

Au terme de sa formation, l'étudiant recevra un diplôme attestant ses qualifications dans les divers aspects de l'enseignement du yoga et ce, à un niveau reconnu par la Fédération Francophone de Yoga.

Organisme sans but lucratif : No : 118846914RR0001- W336002481 (France)
Secrétariat Officiel du World Wide Council of Yoga pour les Pays Francophones.
Centres de formation des professeurs & instructeurs en Yoga (E.Y.C.)

Contenu de la formation

Thèmes abordés

Études des postures asanas, l'art de la respiration pranayama, la méditation dhyâna et la relaxation Savasana, ainsi que l'étude des Yogas Sutra de Patanjali de la tradition du Raja yoga

Volet technique des asanas

Étude et pratique d'asanas adaptées pour les étudiants débutant et tous niveaux comprenant :

- Les séries d'échauffements
- Les diverses Salutations au Soleil
- Les postures debout
- Les extensions vers l'arrière
- Les flexions avant
- Les postures inversées
- Les extensions latérales
- Les torsions
- Les méthodes de la relaxation et de la méditation 35 heures
- Étude approfondie de la posture du cadavre Savasana
- Exploration du yoga nidra
- Démystification la méditation
- Intégration des mantras

Volet anatomie approche de base

- Étude du système nerveux, sympathique et parasympathique
- De la colonne vertébrale
- Des muscles et leurs fonctions en liens avec les asanas

Volet philosophie et histoire du yoga

- Étude des huit membres du Raja yoga
- Survol du premier et du deuxième livre des yoga-sutras de Patanjali
- Utilisation du sanskrit

Volet pédagogie

- Apprentissage de l'enseignement à des groupes débutants et de tous niveaux
- Apprentissage de la progression vers les niveaux intermédiaires
- Démonstration d'une posture avec différentes variations
- Utilisation des accessoires
- Création des séquences
- Structure d'une session
- Apprentissage de l'observation des différents types corporels
- Débit de la voix, varier le vocabulaire
- Préparation avant une séance
- Incorporation la méditation dans les classes de yoga
- Recherche de sa propre couleur comme enseignant
- L'approche énergétique

Introduction aux principes yogiques

- Reconnaissance des nadis, des chakras, des Koshas, des mudras, des gunas, des bandhas et des vayus.

Éthique dans les relations

- Prise de conscience de la relation entre sa pratique et la vie quotidienne
- Apprentissage de la pleine conscience
- Responsabilité vis-à-vis des élèves
- Considération des autres traditions et philosophie
- Respect du caractère confidentiel de la relation
- Décodage de l'énergie du groupe et ses besoins;
- Se sensibiliser à la perception différente de chaque étudiant

Études personnelles et travaux

- Lectures de textes sacrés
- Méditation, pranayamas et pratique d'asanas
- Révision des notions apprises
- Préparation de présentations
- Tenir un journal de bord

Dates de la formation

25 et 26 janvier 2020

23 et 23 février 2020

21 et 22 mars 2020

18 et 19 avril 2020

30 et 31 mai 2020

27 et 28 juin 2020

25 et 26 juillet 2020

21, 22 et 23 août 2020 date de la fin de semaine de retraite

19 et 20 septembre 2020

17 et 18 octobre

ainsi qu'un autre samedi, date à déterminer pour le colloque de la Fédération francophone de yoga 2020

14 et 15 novembre 2020

12 et 13 décembre 2020

8 rencontres en soirée et ou en journée seront ajoutés afin de compléter les heures requises. Dates à déterminer avec le groupe.