

Formation professionnelle à la pratique de la méditation

Les 7 vertus un voyage au cœur de Soi

À qui s'adresse cette formation

Cette formation s'adresse aux;

Professeurs de yoga
Travailleurs en relation d'aide pratiquant la méditation
Personnes ayant un intérêt personnel à l'étude de Soi

Cette formation professionnelle consiste en un processus de préparation, d'étude, de réflexion, de pratique et d'expérience directe et d'enseignement.

Thèmes abordés

- Les grandes voies de la méditation, mantrique, silencieuse, contemplative, active, réflexive, pleine conscience et yoga nidra.
- Étude des préalables à la plupart des pratiques méditatives de la tradition du Raja yoga
- Études et pratique des asanas spécifique à la pratique méditative

Volet technique

- Définition de la méditation
- Ses origines
- Pourquoi méditer ?
- Formes de méditation
- Postures de méditation, asanas de préparation et d'enracinement
- Étude du pranayama et mudra
- Utilisation des accessoires

Volet philosophie du yoga

- Utilisation du sanskrit
- Étude des huit membres du Raja yoga
- État de méditation dans le quotidien

Volet pédagogie

- Postures de méditation
- Pleine conscience avant la séance
- Débit de la voix
- Préparation avant une séance
- Application de l'expérience de sa pratique dans les situations de sa vie
- Vivre en pleine conscience sans s'attacher au fruit de ses actions
- Responsabilité vis-à-vis des élèves
- Respect des autres traditions et philosophie
- Honorer le caractère confidentiel de la relation
- Éviter de se montrer comme la seule autorité en méditation
- Décodage de l'énergie du groupe et ses besoins
- Organisation du local
- Structure d'une session de méditation et d'un atelier
- Méditation en privée
- Incorporer la méditation dans les classes de yoga
- Crédo d'un bon professeur de méditation
- Trouver sa propre couleur comme enseignant

Études personnelles

- Lectures de textes
- Méditation quotidienne
- Préparation de présentations
- Séances à construire
- Travaux en petits groupes
- Tenir un journal de bord

Conditions de certification

Pour obtenir le certificat les conditions suivantes doivent être remplies

1. Le coût de la formation est réglé en entier
2. Présence assidue aux cours
3. Maintenir une pratique personnelle et effectuer des études individuelles afin d'assimiler la matière vue en classe.
4. Durant les cours, démontrer une bonne connaissance et compréhension des concepts philosophiques, de l'enseignement et des méthodes d'enseignement, ainsi qu'effectuer et réussir tous les travaux et examens pratiques et écrits.
5. Durant les périodes de pratique à l'enseignement obligatoires, démontrer des compétences à enseigner la méditation, à guider un Savasana et mener un dialogue de groupe et un dialogue exploratoire en appliquant les méthodes étudiées durant la formation.
6. Remise de tous les travaux individuels à temps.
7. Enfin, faire preuve d'un comportement responsable, équilibré

Durée et dates de la formation

La durée de la formation de 100 heures sur de sept (7) fins de semaines

- 23 et 24 février
- 23 et 24 mars
- 27 et 28 avril
- 25 et 26 mai
- 15 et 16 juin
- 13 et 14 juillet
- 17 et 18 août
- samedi 9hrs à 17h
- dimanche 9h à 13h

Coût de la formation

Le coût de la formation est de 1200.00\$ plus taxes

Inclus cahier de formation

Dépôt non remboursable de 500\$ lors de l'inscription

Possibilité de faire 3 versements aux dates discutées lors de l'inscription

Inscription communiquez avec la formatrice

*Diane Ouimet
Dayvi Ma
450 430 1407
o-yoga@hotmail.fr
www.o-yoga.net*

Ô Yoga est reconnu comme centre de formation professionnel par le gouvernement fédéral et provincial et comme programme de crédits impôt applicables aux frais de scolarité.