

# Formation initiale de professeur de yoga - 200h

"Inspirer à transmettre"



# CONTENU DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

## - Les asanas (postures)

- Les principales postures dans tous les groupes de postures :

Postures debout (rotation neutre, rotation externe), les postures assises, les inversions, les extensions, les flexions, les postures couchées, les torsions, les équilibres, les postures de renforcement abdominal, les postures «réparatrices »

- Leur nom en Sanskrit
- Leurs bénéfices
- Les contre-indications
- Les Salutations au Soleil

Nous aborderons de nombreuses postures en détail :

- Comment entrer dans la posture, avec quel alignement, quelles actions, quelles modifications, supports en fonction des différentes physiologies, comment sortir de la posture.
- Comment ajuster par le toucher et la voix

Enseignement en paires/trio de chaque posture

## - Pranayama (respiration) & méditation

- Pratique et acquisition des différentes techniques de base du Pranayama : Respiration physiologique, en paliers, ujjayi, samavritti, nadi shodana, kapalabhati, brahmari, bhastrika, sheetali.
  - Effets, bénéfices, contre-indications
    - Les kryas
    - Les bandhas
- Pratique de la méditation (selon diverses approches)

Nous verrons :

- Comment guider un exercice de pranayama en toute sécurité.
- Comment guider une méditation (selon différentes traditions).
  - Comment et quand intégrer les bandhas.

## **- Méthodologie d'enseignement**

- Le Vinyasa Krama : pratique et acquisition des différentes manières de structurer un cours.

**Nous décortiquerons la pratique guidée pour comprendre sa structure et apprendre à construire une séance organisée autour d'une thématique, d'une intention, d'une posture. Nous verrons les éléments essentiels pour élaborer un cours de qualité.**

- Applications spécifiques : grossesse, enfants, personnes âgées, pathologies.
  - Enseigner à des débutants complets.
  - Élaboration et d'un cours privé, d'un cours en entreprise.
- Rôle et qualités de l'enseignant : voix, langage (instructions), positionnement, organisation de l'espace
- Psychologie appliquée au yoga : La place de l'enseignant face au groupe. Gestion du stress, des émotions.

## **- Philosophie du yoga**

- Origine et histoire du yoga : Les Vedas, les Upanishads, la Bhagavad Gita, les yoga sutras de Patanjali (notion dualiste), le yoga tantrique, le Hatha yoga, le yoga moderne.
- Introductions aux textes fondateurs du yoga (les Yoga Sutras, la Bhagavad Gita)
- Comment appliquer ces concepts à notre vie quotidienne: Etude de certains Sutras
  - Introduction aux notions d'Ayurveda
  - Nada Yoga : introduction aux Mantras : signification, emploi

## **- Le business du yoga**

- Créer son site internet
- Quel statut pour les enseignants de yoga (en Suisse et en France)
  - Comment aller plus loin...(organisation d'ateliers, de stages)

## **- Enseignement du yoga**

- Mise en pratique régulière lors des week-ends de formation
- Entraînement face au groupe lors de la semaine d'immersion

# RECONNAISSANCE DE NOTRE FORMATION

**C'est une question qui revient souvent : Est-ce que notre formation est reconnue ?**

Afin de répondre au mieux à cette question, commençons par une question plus large :

Le métier de professeur de yoga est-il officiellement reconnu ?

La réponse est.... non. À ce jour, professeur de yoga n'est pas une profession reconnue ni en France, ni en Suisse, ce qui signifie qu'il n'existe pas de diplôme officiel délivré par l'État, contrairement à d'autres disciplines sportives.

Cela ouvre la porte à toutes sortes de possibilités, car n'importe qui peut s'autoproclamer professeur de yoga et proposer des cours sans aucune formation spécifique.

Des associations diverses et variées tentent d'être, chacune à leur niveau, une autorité et une référence mais ce ne sont que des associations privées et non étatiques. Il est important de comprendre que les diplômes délivrés par ces associations ou fédérations ( = deux associations qui se regroupent) n'ont aucune valeur administrative ou juridique. Elles proposent un cadre, c'est rassurant mais ce n'est en aucun cas gage de sérieux. Certaines d'entre elles sont réputées et proposent un enseignement de qualité avec des professeurs confirmés ...d'autres moins. Il est important de bien se renseigner.

## **Qu'en est-il de Yoga Alliance ?**

En l'absence de réglementation gouvernementale, la certification Yoga Alliance est souvent présentée comme une alternative.

Yoga Alliance a été créée aux Etats-Unis en 1997 dans le but de protéger légalement les professeurs de yoga aux Etats-Unis en incluant une assurance qui les couvriraient en cas de blessure d'un de leurs participants/ élèves, au même titre qu'une assurance RC chez nous. Aujourd'hui c'est avant tout une association qui établit des normes et des critères de qualité pour les organismes de formation en yoga.

Les formations Yoga Alliance sont très standardisées et le coût annuel de l'affiliation pour les écoles et de l'adhésion pour les professeurs, très élevé.

Nous avons toutes les deux suivi des formations labélisées «Yoga Alliance». Avec plus de 1000 heures de formation, nous sommes considérées « senior teacher » selon leurs critères et « teacher trainer ».

Nous pouvons donc former à notre tour des professeurs. C'est important de noter c'est que ces certifications (200hrs/300hrs) ne reflètent pas toujours la qualité d'un enseignant. Vous pouvez suivre un 200hrs puis un 300hrs l'année suivante et en 2 ans mettre en place une formation de yoga, alors que vous n'avez aucune expérience du métier !

Le yoga se vit. La transmission du yoga débute avant tout par la pratique personnelle, puis c'est une question d'expériences, d'échanges, d'heures passées à préparer vos classes (en sachant que vous ne ferez peut-être pas le tiers de ce que vous avez prévu !), à expérimenter ce qui fonctionne et fonctionne moins bien en cours, à vous adapter. C'est un dialogue constant avec les élèves, un regard qui s'aiguise au fil du temps pour lire les corps, affiner votre voix, ce qui vous parle, ce que vous souhaitez offrir, transmettre.

C'est être au service de l'autre. Et c'est un engagement quotidien. Notre formation n'a pas le label yoga alliance car nous souhaitons vous offrir bien plus et surtout vous proposer une formation qui nous ressemble et qui, nous l'espérons, vous permettra de trouver votre propre voie/x, votre unicité, pour transmettre à votre tour avec authenticité.

Nous n'avons pas voulu être restreintes par ce cadre. Notre formation couvre toutes les bases d'un 200hrs reconnu Yoga Alliance avec notre touche personnelle : un peu plus de développement personnel, une bonne dose de pratique d'enseignement, du travail personnel inspirant, une approche ouverte avec l'envie que vous trouviez ce qui vous inspire, ce qui vous parle. Parce qu'il n'y a pas qu'un seul yoga. Et parce que la qualité d'une formation se note à la capacité à transmettre, par le biais de connaissances pédagogiques, et non à un label.

# INFOS PRATIQUES :

## Dates de la formation :

13 & 14 janvier

3 & 4 février

9 & 10 mars

6 & 7 avril

4 & 5 mai

1 & 2 juin

Immersion: 19 au 26 octobre 2024

## Enseignantes:

Nathalie Luce & Sarah Macdonald

Module anatomie enseigné par Maribel Suarez

## Lieux :

Les week-ends auront lieu au studio Idée Sport à Lausanne.

La semaine d'immersion aura lieu à "la Minute Papillon" à Jonzieux (France).

## Tarif:

3500 chf pour la formation complète

Entre 800 et 900€ pour le logement en pension complète lors de la semaine d'immersion



---

<http://yoga-treatandretreat.com>  
[info@yoga-treatandretreat.com](mailto:info@yoga-treatandretreat.com)