

Formation à l'enseignement du yoga

Enjeu

Acquérir les connaissances et l'expérience nécessaires pour enseigner le yoga en cours collectifs et individuels

Programme de la formation

1. Les postures : théorie et pratique
2. Les sons, mantras, et chants dans la pratique
3. La méditation
4. L'adaptation des techniques à l'individu en cours de groupe et en individuel
5. Les techniques de construction de séances
6. L'étude des textes : Yoga sūtra, Hatha Yoga Pradīpikā, Bhagavad Gītā
7. La transmission : pédagogie et techniques de communication
8. L'anatomie (par un kinésithérapeute)
9. Les techniques respiratoires : théorie et pratique
10. L'approche de la santé par le yoga

Pourquoi

- Praticants souhaitant enseigner le yoga
- Praticants souhaitant approfondir les fondamentaux du yoga et gagner en autonomie dans leur pratique

Prérequis

- Être majeur
- Pratiquer depuis au moins 2 ans
- Avoir eu un entretien individuel avec Philippe LeMasson
- Constituer le dossier d'inscription

Objectifs

- Maîtriser la théorie et la pratique, socle d'une expérience solide nécessaire à la transmission du yoga en cours de groupe et en cours individuel.
- Maîtriser la posture et la relation juste dans la transmission.

Moyens pédagogiques

- Alternance de théorie, de mises en situations et d'expérimentations
- Analyse des séances en groupe

A savoir

Cette formation est un engagement dans un processus de transformation personnelle accompagnée par l'énergie du collectif

Philippe LeMasson

06 61 50 12 40

philippe@atelierdeyoga.com

www.atelierdeyoga.com

www.seformerayoga.com

Professeur de yoga IFY

Formateur

Atelier
de
yoga

Prochaine session 12 personnes

Week-ends :

- 24/25 septembre 2022
- 22/23 octobre 2022
- 10/11 décembre 2022
- 4/5 février 2023
- 8/9 avril 2023
- 3/4 juin 2023

Lieu : Auberge de jeunesse Yves Robert - 20, esplanade Nathalie Sarraute - Paris 18 (possibilité de loger sur place)

Stage d'été:

- Du mercredi 19 juillet 2023 au dimanche 23 juillet 2023, en région parisienne

Modalités d'inscription

- Une lettre de motivation
- La photocopie d'une pièce d'identité en cours de validité
- Le bulletin d'inscription signé
- Le règlement intérieur de la formation signé
- La charte déontologique de l'IFY signée
- Un certificat médical d'aptitude au yoga
- Le règlement de l'adhésion à l'IFY en tant qu'élève en formation
- Le règlement à l'IFY des frais administratifs
- Le règlement des arrhes d'entrée dans la formation

Diplôme

Un certificat d'aptitude à l'enseignement du yoga, agréé par l'Institut Français de Yoga, sera délivré au terme des quatre années, aux stagiaires qui auront satisfaits aux conditions de participation, ainsi qu'aux contrôles des connaissances et présenté leur mémoire.

Rythme

- La formation dure 4 ans, 504 heures en présentiel
- Chaque année est répartie en 6 week-ends, un stage d'été et 4 séances individuelles
- La formation se clôture par une journée d'examen

Travail personnel

Entre chaque rencontre:

- faire les exercices demandés, par exemple construire une séance ou réfléchir à un thème du yoga-sutra...

En fin de formation :

- rédiger un texte de réflexion personnelle
- réaliser un dossier des postures de yoga étudiées

Tarif

- Enseignement : 1550 € par an 4 heures de supervision comprises
- Adhésion annuelle à l'institut français de yoga : 50€ environ plus 50€ de frais de dossier

Philippe LeMasson

06 61 50 12 40

philippe@atelierdeyoga.com

www.atelierdeyoga.com

www.seformerayoga.com

Professeur de yoga IFY

Formateur IFY

Atelier
de
yoga