

Devenir professeur de yoga

Enjeu

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

Programme de la formation

1. Etude et pratique des principales postures de yoga, de la respiration consciente, de la relaxation et de la méditation
2. Etude du yoga-sutra
3. Etude et pratique des pranayama (techniques de contrôle de la respiration)
4. Etude de l'anatomie et de la physiologie appliquées au yoga
5. Apprentissage de la construction et de la conduite de séances
6. Ajustement personnel de son positionnement en tant que professeur, vis-à-vis de ses élèves

Pour qui

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

Prérequis

- Être sincèrement motivé
- Avoir au minimum deux ans de pratique du yoga

Objectifs

- Savoir construire des séances soutenues par une progression pédagogique
- Savoir guider des séances de yoga avec pranayama et méditation
- Savoir expliquer les principaux thèmes du yoga-sutra

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 Le Masson

06 61 50 12 40

philippe@atelierdeyoga.com

www.atelierdeyoga.com

Professeur de yoga IFY

Formateur

Atelier
de
yoga

Prochaine session 12 personnes

Week-ends de la première année :

- 5 et 6 octobre 2019 samedi et dimanche toute la journée
- 30 novembre et 1^{er} décembre 2019 samedi et dimanche toute la journée
- 25 et 26 janvier 2020 samedi toute la journée et dimanche matin
- 7 et 8 mars 2020 samedi toute la journée et dimanche matin
- 16 et 17 mai 2020 samedi et dimanche toute la journée
- 13 et 14 juin 2020 samedi toute la journée et dimanche matin

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

Stage d'été lieu et dates à préciser

Modalités d'inscription

- Fournir un CV, une lettre de recommandation de votre professeur ainsi qu'une lettre de motivation
- Prendre rendez-vous pour un entretien individuel
- S'engager à participer chaque année aux 6 week-ends et au stage d'été et à prendre au moins 5 séances de supervision individuelle par an
- Verser un acompte de 300€

Diplôme

L'obtention du diplôme de professeur de yoga est soumise à :

- l'assiduité
- la qualité du travail personnel
- les résultats de la journée d'examen

Rythme

- La formation dure 4 ans
- Chaque année est répartie en 6 week-ends, un stage d'été et a minima 5 séances individuelles de supervision
- 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 : 1350€ par an (paiement en une ou plusieurs fois)
- Supervision individuelle : 60€ la séance
- Adhésion annuelle à l'institut français de yoga : 50€ environ

Philippe Le Masson

06 61 50 12 40

philippe@atelierdeyoga.com

www.atelierdeyoga.com

Professeur de yoga IFY

Formateur

Atelier
de
yoga