

■ Le choix du yoga

Le yoga est une pratique physique et respiratoire mais aussi une réflexion approfondie en vue d'une connaissance plus juste de soi-même.

Cette discipline du corps, du souffle et du mental permet une relation épanouie aux autres et à notre environnement.

L'histoire du yoga est pluri-millénaire et trouve son origine en Inde, mais, de portée universelle, il apporte des réponses parfaitement adaptées au monde actuel.

Se former à l'enseignement du yoga, que l'on souhaite enseigner ou pas, permet d'acquérir les connaissances pratiques et théoriques nécessaires à sa mise en œuvre pour soi-même ou pour les autres.

■ Le contenu de la formation

Découvrir son potentiel et ses besoins sur les plans physiques, respiratoires, de concentration, de créativité, de relation, de conception, d'action.

■ Connaissance de la pratique

Etude détaillée des postures et des respirations principales (fiches techniques).

Un temps important accordé à la pratique, pratiques guidées et pratiques autonomes supervisées.

Principes qui sous-tendent la construction de séances (choix des objectifs, adaptations). Créer des pratiques adaptées à différents participants, enfants, adolescents, femmes enceintes, quatrième âge.

Observation de soi et des autres (voir, écouter, sentir).

■ Connaissance du corps humain

Grands principes d'anatomie et de physiologie, en relation au travail postural et respiratoire.

Symbolique du corps humain selon la tradition du Yoga.

Les grands principes de la médecine traditionnelle indienne (Ayurveda).

■ Connaissance de soi à travers

La pratique individuelle et personnalisée.

L'étude du texte de référence du yoga (yogasutra de Patanjali).

L'initiation à quelques autres grands textes philosophiques.

La méditation.

La relation à l'autre, au groupe (travail en binôme ou en ateliers).

■ Transmission et pédagogie

Savoir créer une relation de confiance.

Savoir écouter les aspirations, reconnaître les besoins et les aptitudes, les excès et les manques et chercher comment y répondre.

Réflexion sur la relation enseignant-enseigné, nature de cette relation, chercher l'équilibre entre l'implication et la bonne distance à garder.

La voix et le choix des mots, guider, animer, conduire.

■ Le déroulement de la formation

La formation se déroule sur quatre ans formés de 5 week-ends, 1 stage d'été et 3 cours et individuels d'1h30.

L'évaluation est continue, le cursus complet se termine par l'écriture d'un travail personnel qui, une fois validé, donne lieu à la délivrance d'un diplôme de professeur de Yoga reconnu par l'Institut Français de Yoga.

■ Les modalités pratiques

Le Tarif

Le coût total de la formation est de 5600€ répartis en 1400€ réglés en 5 versements de 280€. Toute année commencée est due.

Ce tarif comprend l'enseignement en cours collectifs et individuels ainsi que les photocopies des cours théoriques et pratiques donnés. Il ne comprend pas l'hébergement en stage à l'extérieur, ni l'adhésion à l'I.F.Y comme élève en formation. (compter environ 50€/an)

Les dates de la première année:

3 - 4 octobre 2015

12 - 13 décembre 2015

6 - 7 février 2016

19 - 20 mars 2016

4 - 5 juin 2016

Stage d'été

du 20 juillet 10h au 24 juillet 17h

Horaires des week-ends:

Samedi 9 h - 13 h / 14h30 - 18h30

Dimanche 9 h - 13 h / 13 h - 17 heures



Pour participer aux activités présentées dans ce programme :
Formulaire d'inscription, ci-contre à renvoyer, avec acompte éventuel, à :

EMY FORMATION

21, cours Pierre Puget 13006 Marseille

Les chèques sont à établir à l'ordre de EMY formation

21, cours Pierre Puget 13006 Marseille

Tél. : 04.91.77.51.71 / 06.10.96.78.04

email : ecoleyoga13@orange.fr