**Centre de yoga Alain Gendron & Étiennette Gagnon**

Formation Programme Général 500h bs01316_

**1ère année** 120h

***Fondements du yoga*** : Éléments de base, les origines et l’évolution du yoga

***Sûtra***: Chapître 1 : Sûtra 1 à 29

***Technique*** : Fondements de la pratique d’âsana, construction de séances.

***Pédagogie***: Apprendre à guider des séances construites., construire et guider des séances d’âsana

**2e année** 120h

***Sûtra*** : Chapître 1 : Sûtra 30 à 51

***Technique***: Postures dutableau A (groupes 1,2,3,5,8 : 31-32-33)..sthiti

Initiation collectif et individuel

***Pédagogie :*** Guider les devoirs et séances. Atelier

***3e année*** *120h.*

***Sûtra****: Chapître 11 : Sûtra 1 à 27*

***Technique :*** Postures dutableau A (groupes 4,6 et 7 et 8) : 34 à 37 Suptâ

***Pédagogie :*** *Associer* âsana et prânâyâma*, devoirs et séances.*

***4e année*** *120h.*

***Sûtra*** Chapître 11 : Sûtra 28 à 55 et Chapître 111 : 1 à 8

***Technique***: Postures du tableau A( groupes 9,10,11) Âsana et mudrâ

***Pédagogi*e** : Préparation à l‘examen pédagogique, examen final.