

L'Institut Holistique Corps et Âme

961 Rachel est, Montréal (Québec)
(514) 849-1478 – directeur Christian Beaulieu
ihcayoga@videotron.ca www.ihcayoga.com

Formations de professeurs de Yoga : 300 heures (200 heures pour le niveau 1 et 100 heures pour le niveau 2).

La formation de professeurs de Yoga est avant tout un processus de transformation intérieure. Tout au long de ce cheminement spirituel, nous intégrerons des techniques simples et efficaces qui favorisent la connaissance de soi, la souplesse et le mieux-être. Nous développerons une meilleure compréhension de la notion holistique, c'est-à-dire l'interaction entre nos pensées, notre corps, nos émotions et l'environnement. Cette perception de la réalité comme un tout unifié (Yoga veut dire union...) nous aidera à ressentir notre appartenance à l'univers et à développer un mode de vie sain et équilibré.

La formation fera de vous un professeur de Yoga compétent, apte à enseigner dans votre propre centre, dans les centres de Yoga, dans les milieux scolaires, dans les centres de loisirs ainsi que dans les entreprises.

La formation est reconnue par la Fédération Francophone de Yoga ainsi que la Fédération Internationale de Yoga. L'Institut Holistique Corps et Âme est un établissement d'enseignement reconnu par le gouvernement du Québec (possibilité de crédit sur les impôts).

Programme de la formation

Niveau 1 : 200 heures (26 lundis de septembre à juin à chaque année)

Pranayama: respirations (yogique complète, alternée, kumbhaka, kapalabatti, ujjayi).

Hatha Yoga: plus de soixante-dix asanas (postures) dans une approche favorisant l'écoute corporelle et le bien-être.

Anatomie : limites anatomiques : restrictions musculaires et squelettiques.

Méditation: samyama, vipasana, Hong Sau, tibétaine, contemplative, les racines et les trois sphères.

Svadhya : étude et connaissance de soi, thèmes abordés : la pensée positive, la reprogrammation, la visualisation créatrice, la conscience holistique, le sommeil, les rêves, l'alimentation, l'intuition et le focusing.

Koshas : ensemble des couches qui recouvrent la nature véritable du soi.

Jnana Yoga: l'introspection comme outil de connaissance de soi.

Mantra: fonctions du mantra et japa mantra (répétition du mantra).

Chakras: fonctions et techniques d'harmonisation des chakras.

Mudras: gestes sacrés qui favorisent des vertus spécifiques.

Yoga-Sutras: étude des Yoga-Sutras de Patanjali.

Yoga Nidra: sommeil éveillé sous forme de détentes guidées: la planète bleue, le guide, l'infiniment grand et l'infiniment petit, la feuille blanche, la visite intérieure, l'acceptation, l'élastique, l'arbre, la baignade, l'expansion d'une région calme et la lumière blanche.

Yoga pour enfants: quoi et comment enseigner aux enfants.

Upavasam: les bienfaits du jeûne (et des cures).

Shank Prakshalana: purification de tout le système digestif.

Gestion du stress: les rythmes intérieurs et extérieurs, le stop, la planification de l'horaire, les objectifs, la progression.

Techniques de détente: Schultz, Jacobson, automassage: réflexologie et prana.

Techniques en mouvement: Do-in, danse des 4 directions, souffle A et mouvement ralenti.

Pédagogie :

- Comment enseigner et corriger les asanas.
- Comment suggérer des variantes plus accessibles pour les débutants.
- Comment guider une séance de relaxation.
- Comment présenter un exposé.

Comment se trouver de l'emploi: préparation, entrevue et suivi.

Niveau 2 : 100 heures (12 lundis de septembre à juin à chaque année)

Hatha Yoga: Origine et historique, étude complète.

Bipolarité de l'énergie: Prana shakti, Manas shakti et Atma shakti.
Cycles d'activité d'Ida, Pingala et Sushumna.
Les différents stades d'éveil de la kundalini.

Pranayama:

- Le pranayama et les émotions primaires.
- Svasa et Prasvasa : souffle aléatoire et souffle conscient.
- Desha et Kala: lieux et durée de la respiration.
- Sama Vritti Pranayama : phases symétriques.
- Vishama Vritti Pranayama : phases asymétriques.
- Yoga Ksema : stabiliser notre progression.
- Bhavana respiratoire : intention et respiration.
- Sahita Kumbhaka et Kevala Kumbhaka.
- Vishesha Pranayama.
- Mrdu, Madhya et Adhimatra : applications de groupe.

- Hasta mudra prananyama, Ujjayi Anuloma, Ujjayi Viloma, Ujjayi Pratiloma, Shitali Anuloma, Murccha, Bhramari, Shitali, Sitkari, Bhastrika et Suryabheda pranayama.
- Étude du Pranayama selon les écrits du Hatha Yoga Pradipika.

Shatkarma: Neti, Dhauti, Nauli, Basti, Trataka et Kapalabhati.

Samadhi: De la souffrance au Samadhi
Les différents stades du Samadhi.

Mantras : Approfondissements sur les mantras.
Origine et pouvoir du mantra. Mental et mantra.
Pranayama et mantra. Méditation et mantra.
Les différentes catégories de mantra.
Mantra personnel et de guérison. Mantra et divinités.
Utilisation du mala. Technique de protection.
Rituels de purification, de création et de cohésion.
Hymne aux quatre directions de l'espace.

Anatomie: Étude de la mécanique musculaire des asanas de base.
Relation entre les différents types de contraction musculaire (concentrique, excentrique, isométrique) et les différentes phases de l'asana.

Yoga pour scoliose: Les différents types de scoliose. Les causes de la scoliose.
Approche correctionnelle de réduction de la douleur.
Adaptation des asanas en fonction de la scoliose.

Yoga aux aînés: Le processus de vieillissement.
Pathologies spécifiques aux aînés.
Yoga sur chaise et Yoga sur tapis pour aînés.
Pédagogie et relation d'aide.
Organisation des séances de yoga pour aînés.

Focusing et yoga: Comment appliquer le focusing dans la pratique et l'enseignement du yoga. Historique, philosophie et principes de base du focusing.
Attitudes facilitatrices au focusing. Apprendre à guider un focusing.
Apprendre à faire le focusing pour soi-même.

Christian Beaulieu

Christian enseigne le yoga depuis 1983. Son approche douce et progressive lui a permis de rejoindre des milliers d'adeptes dans les différents milieux universitaires, centres de loisirs, résidences, associations, entreprises, centres culturels et sportifs. Il a également enseigné le

programme Score à l'Université du Québec à Montréal, programme favorisant la gestion du stress et la réussite académique.

En 1991, il fonde l'Institut holistique corps et âme, centre de yoga spécialisé dans la formation de professeur de hatha yoga, certifié par la Fédération francophone de yoga et la Fédération internationale de yoga.

En 2005, il a reçu de la Fédération francophone de yoga le titre de Yogacharya « Maître en yoga ». Poursuivant son engagement sur le chemin de la spiritualité, en 2008 Christian a été initié à la voie du sannyasa par swami Shradhananda et a choisi le nom de swami Ananda.

Son intégration et sa grande expérience dans l'enseignement du yoga font de lui un professeur accompli. Son humour et sa capacité de rendre le yoga accessible à tous sont des qualités qu'il partage généreusement.