PRESENTATION DE LA FORMATION

Elle se déroule en plusieurs modules et comprend un minimum de 300 heures. Elle sera répartie sur un minimum de 2 années de pratique. Le cumul des modules amènera l’obtention du diplôme final.

Chaque année se compose de pratiques collectives et individuelles , de stages d’apprentissage théorique.

Deux stages extérieurs en Ashram ou centre seront à réaliser par l’élève afin de s’imprégner de la culture véritable du Yoga ancien.

L’école YOGATIME SXM forme des professeurs de Yoga à l’enseignement d’une pratique actuelle, dans le ressenti, l’écoute, le respect et l’harmonie avec la nature qui nous entoure. L’enseignement est accessible à tous et adapté puisqu’il est en formation continue. Les modules sont cumulables dans le temps et permettent donc de pouvoir répartir le programme selon l’emploi du temps de chacun.

Pour ce faire, certains stages à l’extérieur de l’école seront obligatoires.

DESCRIPTION :

Formation qui a pour objectif de mieux prendre en charge les personnes en souffrance mentale ou physique, afin de leur permettre d’être acteur de leur vie et de leur guérison. Le programme de formation à l’enseignement du Yoga inclut l’étude et la pratique du Yoga mais également le travail sur soi et du soi en relation avec l’autre. Il est important pour un futur professeur de sortir de sa zone de confort et de dépasser ses peurs afin de pouvoir transmettre cette expérience. Il inclut donc l’exploration du Corps humain dont bien sûr le mental et la psyché.

Grâce à la pratique des Asanas, nous verrons que les maladies, tensions, sont souvent dues à un manque de circulation dans une partie du corps. Nous le savons mais est ce que nous le ressentons ?

Cette formation offre un moyen d’être plus à l’écoute du corps et de ce qui nous entoure. Mais elle vous permettra aussi grâce à différents intervenants d’approcher le Yoga dans son intégralité afin que vous puissiez à votre tour transmettre le Yoga.

Le programme est reconnu par la FFY et la FIY, chaque thème sera abordé par modules complémentaires. Une fois tous les modules validés, vous obtiendrez votre diplôme, chacun à son rythme et sur un minimum de deux ans de pratique.

L’expérience et la pratique vaudront toujours sur l’apprentissage théorique, néanmoins certaines bases sont à acquérir.

Cette formation continue en modules vous permettra d’intégrer à votre rythme la pratique et la compréhension du Yoga à travers votre corps. Le Yoga ne s’apprend pas dans les livres, le corps doit intégrer les expériences. Le but étant de faciliter la tâche au corps pour qu’il retrouve sa capacité d’auto-guérison.

Sommaire

Description

Présentation

Contenu Théorique/Pratique

Conditions

Contrat

## FORMATION

* ASANAS/MEDITATION
* ANATOMIE
* PHILOSOPHIE du YOGA
* PEDAGOGIE
* PRATIQUES SUPERVISEES

FORMATION DE PROFESSEUR DE YOGA / Approche Thérapeutique

YOGATIME SXM : PROGRAMME DE FORMATION

Date : OCTOBRE 2016

Édition 1

REMBOTTE INGRID POUR L’ ECOLE YOGATIME SXM



FORMATEUR

Page 2 sur 3



Ingrid REMBOTTE MANCILLA est professeur de Yoga depuis dix ans et formateur de Yoga avec une approche thérapeutique. Elle sera la formatrice principale. Elle est la fondatrice de l’école YOGATIME SXM et est accréditée par la FFY.

D’autres intervenants participeront à la formation chaque année dans les domaines spécifiques tels :

* Anatomie
* Ayurveda
* Culture Hindouiste et histoire du Yoga
* Philosophie du Yoga, Etudes des textes anciens

Les bases théoriques ont pour but de réapprendre l’origine du Yoga en tant qu’art de vivre ainsi que donner une vision plus large à l’élève de ce qu’est cette pratique afin qu’avec sa pratique il puisse intégrer le Yoga.

## FORMATION

* Deux ans minimum
* Modulable sur plusieurs années

CONTENU THEORIQUE DE LA FORMATION

**Rappelons que le Yoga ne s’apprend pas dans les livres.**

Les thèmes suivants seront abordés :

Tradition Indienne

La Philosophie et les 6 DARSHANAS suivant les textes de base : YOGA SUTRAS de Patanjali. Les textes seront vus afin qu’ils soient intégrés dans le quotidien de l’élève.

Le Sanskrit

L’Ayurveda et le parallèle dans les découvertes actuelles ( ex. : Approche du DC LAURENT sur les 4 groupes sanguins )

Anatomie dans la posture et comment utiliser la posture dans un but thérapeutique.

CONTENU PRATIQUE DE LA FORMATION

* Etude des postures principale
* Méthodologie et établissement d’un cours de base
* Développement de l’observation du groupe afin de déterminer les besoins du groupe.
* Comment établir un cours particulier
* Corrections techniques des postures
* Adaptations des postures
* L’effet thérapeutique de la posture
* Le cours avancé
* Modulation du message pour accueillir débutants et avancés dans le même cours.

Page 3 sur 3

* Travail sur soi, sur l’accueil, l’ouverture, l’exemple à montrer, la qualité de l’écoute et d’attention. Etre en phase avec ce que l’on dit, ce que l’on fait et ce que l’on pense.
* Savoir faire passer un message de façon claire.

Les thèmes sont vus dans leur globalité, chaque futur professeur doit continuer sa pratique afin de toujours approfondir et ajuster son message selon le public.

Des formations complémentaires spécifiques sur chaque thème existent. Je peux vous orienter …

RECOMMANDATIONS et EXPLICATIONS COMPLEMENTAIRES

Les personnes qui réellement veulent vivre le Yoga Thérapeutique sont fortement conseillées à :

* Etre végétariens
* Eviter la consommation d’ alcool ou de drogues
* Se dévouer sincèrement à la pratique du Yoga

**Sans l’engagement de la part de l’élève la pratique restera superficielle**.

## SIGNATURE ET VALIDATION DE LA FORMATION

L’ ELEVE LE FORMATEUR

## MODULE

* Un module non assimilé peut être repassé.

LA FORMATION SE DECOMPOSE AINSI

150 Heures : Technique postures,

Asanas,

Pranayama,

Kriyas,

Méditation,

Relaxation,

Gestion du stress,

Approche Travail énergétique.

20 Heures : Anatomie incluant l’étude des différents systèmes.

* Appareil Locomoteur
* Système nerveux
* Système urinaire et digestif
* Système Cardio-vasculaire et respiratoire
* Système Lymphatique
* Système endocrinien
* Les différents organes.

20 Heures : Philosophie du Yoga

Textes anciens et modernes

Traditions spirituelles

20 Heures : Pédagogie

Démonstration

Relation d’aide

Gestion Administrative,

Animation de groupe.

30 Heures : Pratiques supervisées

Assistance,

Stages

Entrainement public/Cours communautaire

60 Heures : DIVERS

Exercices de recherche personnelle

Ecoute de soi

Travail personnel sur projet fin de formation

YOGATIME SXM : PLAN DE FORMATION

Date : OCTOBRE 2016

Édition 1

REMBOTTE INGRID POUR L’ ECOLE YOGATIME SXM

