

Formation de professeur de Yoga du Centre de Vie

Durée : 300 heures, réparties sur une année et comprenant:

- une fin de semaine de formation par mois (samedi et dimanche) débutant en septembre
- une semaine de stage intensif en été.

Pré-requis : avoir suivi au moins deux sessions de Yoga dans une école reconnue et passer une courte entrevue avec un des enseignants du Centre de Vie.

Attestation et diplôme : La formation est sanctionnée par une attestation de participation et, après réussite des examens théoriques (questions par écrit) et pratiques (mises en situation et pratique supervisée), par le diplôme de Professeur/re de Yoga du Centre de Vie, certifié par la Fédération Francophone de Yoga (FFY).

Les critères de validation de la pratique comprennent la cohérence générale entre l'intention posée pour le cours, l'élocution, l'enchaînement des postures, la présence et l'accompagnement pédagogique.

Responsable de la formation : Michel Stornello (Vijetananda)

Résumé du Programme

1. Philosophie du Yoga (20h)

Les différents yogas :

- Raja Yoga, Hatha Yoga, Jnana Yoga, Bakti Yoga, Karma yoga, Kundalini Yoga, Tantra Yoga, Mantra Yoga, Japa Yoga, Seva Yoga, Kriya Yoga,
- les origines du Yoga et les principaux textes fondateurs,
- les principales philosophies spirituelles indiennes et les idéaux proposés,
- Concepts d'union (samadhi) et de libération intérieure (mukta).

2. Technique (180h)

Les postures statiques

- les asanas (postures): généralités, histoire et étymologie
- pour chaque posture seront définis les paramètres suivants : la description de la posture de base, le mouvement dynamique associé, les respirations, les précautions à prendre, les bienfaits physiologiques et énergétiques, les contre-indications, les axes physiques et

énergétiques de la posture, les chakras, les variantes de remplacement plus faciles, les variantes plus avancées,

- les postures accessibles aux niveaux débutant, intermédiaire et avancé.

Les enchaînements dynamiques :

- la Salutation au Soleil (Surya Namaskar) et ses variantes,
- la Salutation à la Lune (Chandra Namaskar),
- l'art des enchaînements et des séquences de postures dans une séance.

Les techniques respiratoires de contrôle de l'énergie vitale (Pranayama)

- les pratiques de base: respiration yoguïque complète, respiration rythmée, respiration alternée, respiration purificatrice,
- Les techniques de pranayama associées au bandhas et aux mudras.

Mudras et Bandhas

- apprentissage progressif des bandhas et mudras traditionnels associés à la pratique respiratoire et à la méditation.

La pratique de la relaxation

- les exercices énergétiques de détente,
- les techniques de relaxation pour les débutants,
- techniques de relaxation mentales : affirmations, positivations et visualisations,
- Initiation à la pratique du Yoga-Nidra.

Pédagogie du Hatha-Yoga (40h)

- l'art d'adapter les postures en respectant les possibilités et le rythme des élèves, et en fonction des tempéraments et des constitutions telles que définies par l'Ayurveda (dosha),
- adaptation du Yoga aux femmes enceintes (Yoga pré-natal), aux enfants, aux personnes âgées, aux personnes malades ou handicapées,
- cerner les difficultés et les limitations des élèves pour mieux prévenir les accidents en tenant compte des différences morphologiques et des antécédents médicaux,
- corrections et assistance: aspects pratiques, considérations éthiques et risques,
- les échauffements articulaires et musculaires.

Pratiques supervisées (15h)

- comment donner un cours spontané, adapté aux participants,
- comment diriger une relaxation,
- les différentes écoles et styles de yoga: historique, fondateurs, évolution, filiation, etc.
- aspects administratifs et marketing: publicité et gestion d'un centre.

Éléments d'anatomie et de physiologie (20h)

- étude du système musculo-squelettique: colonne vertébrale, ceinture pelvienne, membres inférieurs, ceinture scapulaire et membres supérieurs,
- bio-mécanique des principaux groupes de postures (flexions, extensions, torsions et inversions) sur le corps (articulations, groupes musculaires, colonne vertébrale, disques intervertébraux,
- étude de l'anatomie et de la physiologie des différents systèmes (digestif, respiratoire, circulatoire, nerveux et endocrinien) et applications de ces connaissances à la compréhension des effets globaux des postures (asanas),
- l'anatomie subtile de l'être humain selon le Yoga tantrique (Kundalini-Yoga) : l'énergie subtile (prana), les corps subtils (koshas) et les canaux de circulation de l'énergie (nadis),
- exploration des principaux centres d'énergie (chakras),
- reconnaître et sentir dans les postures les principaux muscles et os sollicités, ainsi que les multiples dimensions de l'être qui sont touchées,
- comment éviter les blessures.

La pratique de la méditation (10h)

- le but recherché et les niveaux de conscience,
- les principales écoles de méditation traditionnelles,
- les étapes du Raja-Yoga (Patanjali),
- les mantras dans le bouddhisme et l'hindouisme,
- l'approche non-duelle,
- la pleine conscience.

Yoga, méditation et recherches scientifiques (5h)

- yoga et méditation : études physiologiques et psychologiques,
- yoga thérapeutique: aspects préventifs et curatifs,
- yoga et santé mentale,
- les aspects psychosomatiques.

Le yoga dans la vie pratique (10h)

- transposition dans le quotidien : le yoga comme un art de vivre,
- yoga et connaissance de soi (la projection et le refoulement),
- yoga et gestion du stress,
- les remontées de l'inconscient : les comprendre et les gérer,
- le sommeil et les rêves,
- optimiser la santé et éliminer les toxines,

- l'alimentation du yogi, le végétarisme, les cures végétales et le jeûne.