



CENTRE
GANGA
YOGA

Formation de professeur thérapeutique niveau 2 Post-formation de 100 heures

**Avec Swami Maa Veenananda, Yogacharya Véronique Jean
Centre Ganga Yoga**

Cette formation thérapeutique a pour essence de vous permettre de purifier vos samskaras avec une sadhana précise à chaque mois. Pour bien intégrer, il vous sera offert une posture thérapeutique et un pranayama à vivre pendant votre mois. À chaque fois, la sadhana sera différente, cela travaillera des objectifs précis en vous, permettra la purification de tous les koshas et créera de l'espace dans tous vos corps. Vous allez activer le flux pranique dans des espaces précis de votre corps. Enfin, il vous sera enseigné comment activer le prana et le diriger en vous avec des techniques précises de prana vidya



Dans cette formation, il y aura l'étude des textes sacrés :

- Le yoga sutras de patanjali le livre 3
- Les perles de sagesse de sivananda
- Des extraits des upanishads

Le volet thérapeutique :

L'essence principale de cette formation est l'étude des 5 éléments qui est la base ancestrale du yoga. À chaque mois, vous étudierez un élément qui sera avec une sadhana précise pour activer l'élément en vous.

Dans cette formation il vous sera enseigné :

Comment construire une séance de yoga pour activer un élément selon le besoin qui vous habite dans l'instant présent.

- Comment déterminer les éléments qui sont présents ou manquants dans une personne.
- Qui a besoin d'activer l'Élément.
- Quelle posture de yoga active l'Élément.
- Le pranayama qui active l'Élément.

Vous allez étudier comment enseigner avec les personnes qui ont des problèmes dans l'espace du corps physique. Dans cette étude, vous allez comprendre la maladie par la description de la pathologie et regarder les postures qui sont recommandées, les contre-indications, le pranayama qui est suggéré, la méditation et la relaxation.

Voici les thèmes qui seront étudiés de manière théorique et pratique :

Problème de cou
Problème cardiaque
Maux de dos :
le haut du dos,
le milieu du dos,
le bas du dos
Le nerf sciatique

Le cancer
La fibromyalgie
Problème d'équilibre
Glaucome
Arthrite
Ostéoporose

Migraine
Problème d'intestin
Stress
Insomnie
Constipation
Problème respiratoire



Dans cette formation vous allez étudier le pranayama thérapeutique et apprendre à construire des séances de pranayama spécifique et thérapeutique pour des cas précis, comme par exemple: le stress, la fatigue, la dépression, l'insomnie, etc.

Vous allez étudier également comment apporter de la force dans l'espace du corps.

Cette formation, va aussi vous apprendre comment enseigner le yoga aux personnes âgées, aux femmes enceintes et aux enfants pour leur créer des séances pour eux, dans le thérapeutique.

Voici l'horaire d'une journée de formation

8h30 à 10h30 séance de yoga thérapeutique : Asana, pranayama, mudra, mantra, méditation et shavasana

10h30 à 11h00 retour sur la sadhana du mois passé et étude de la sadhana du mois suivant

11h00 à 12h00 le yoga thérapeutique : la théorie

13h15 à 14h00 étude des textes sacrés

14h00 à 17h00 le yoga thérapeutique : la théorie et la pratique.

Conditions d'admissibilité

Cette formation s'adresse aux professeurs de yoga qui ont complété une formation de 300 heures certifiées en hatha yoga.

Date pour la post-formation

La formation est offerte un samedi par mois de 8h30 à 17h00 sur 12 mois

Le tarif

1800\$
pour 12 mois de formation

Date prochaine formation

- 2 mai 2015
- 6 juin 2015
- 4 juillet 2015
- 1 août 2015
- 12 septembre 2015
- 3 octobre 2015
- 7 novembre 2015
- 5 décembre 2015
- 23 janvier 2016
- 20 février 2016
- 19 mars 2016
- 16 avril 2016

Au plaisir de vous enseigner



Om shanti

Swami Maa Veenananda,
Yogacharya
Véronique Jean

Centre Ganga Yoga
514-333-9939

Fédération
Francophone
de Yoga



Formation certifiée
par la fédération
francophone de yoga

Lieu
d'enseignement

12 rencontres
Centre Ganga Yoga
8690a, rue Hochelaga, Montréal, Québec H1L2M6