

FORMATION

Notre formation -

Qui peut être professeur de yoga?

*Tout le monde ou presque !
En d'autant que la personne sache que
le yoga est l'ouverture des paliers supérieurs de la conscience
et qu'elle est prête à accepter ce changement pour le meilleur!
Qu'elle est assidue et attentive aux leçons, qu'elle est prête à utiliser
la réflexion juste pour un savoir sur soi-même par un retour à soi et à ses valeurs
nécessaire quand on veut enseigner justement le yoga et la philosophie des yogas!*

Swami Purushananda

Notre formation de professeur de yoga se distingue des autres formations :

- sur le plan de la Bhakti yoga, soit le yoga de l'amour et du service.
Un bon professeur de yoga est celui qui sait transmettre l'amour de soi, de la vie, des autres. Il développe pour cela une pensée critique, écologique, engagée et éthique.
- sur le plan de la formation pédagogique de transmission. Un bon professeur de yoga est un enseignant. Il sait transmettre. Il sait rédiger des plans de cours. Il sait proposer des avenues intéressantes dans son enseignement. Il est captivant. Il sait encourager et féliciter. Il sait être un professionnel de la transmission initiatique ancienne.

Le yoga Purusha propose une formation de professeur de yoga échelonnée sur deux ans. Cette formation est holistique.

Elle permet une connaissance approfondie :

- au niveau **physique** (santé et bien être)
 - au niveau **énergétique** (kundalini yoga et yoga alchimique de l'équilibre énergétique à partir des centres sacrés nommés chakras)
 - au niveau **émotionnel** et **mental** : maîtrise et respect de soi, connaissance psychologique de l'être humain
 - au niveau **spirituel** :
 - Travail avancé sur l'égo.
 - Travail avancé sur la mission de vie sacrée.
 - Travail avancé sur la sagesse ancienne selon les grandes religions du monde notamment l'hindouisme et les rishis (médecins) de l'Inde, le bouddhisme du Grand véhicule (Tibet et sur les sagesse et les éthiques anciennes), le christianisme (comme véhicule de pardon, de respect et d'amour)
-

Objectifs de la formation

Le programme offre :

Hatha yoga

- Développement des capacités physiques du futur professeur
- Développement des connaissances nécessaires à l'enseignement du yoga
- Développement de la capacité d'enseigner à des groupes cours ou en privé grâce à l'apport documentaire (plan de cours selon des objectifs précis : coaching yoga)

Raja yoga

- Développement de la connaissance de soi et du retour à soi par le travail sur soi en tant que futur professeur

Jnana yoga

- Développement de la spiritualité intégrée au quotidien et de gros bon sens

Karma yoga

- Développement de l'altruisme (respect, tolérance, compréhension, pardon)

Kundalini yoga

- Développement de la connaissance des yogas anciens et du respect de l'enseignement des anciens.

Bhakti yoga

- Développement de l'amour pour toutes les formes de vie

Remarques: ce programme est un programme très classique basé, comme dans les temps de sagesse, sur la passation initiatique de l'Oeuvre de Lumière des Maîtres de la Sagesse. Le Yoga Purusha s'inscrivant dans la lignée d'enseignement de Ramakrishna. C'est pourquoi les notions philosophiques et pragmatiques vous seront obligatoirement enseignées.

Le programme de groupe, individualisé ou à distance demandent aux étudiants une attitude d'attention à l'écoute et à l'étude.

Le Programme

Savoir faire

1 : les 108 postures essentielles

- L'étudiant apprend à maîtriser les postures du Hatha-yoga et atteint les niveaux supérieurs de l'Étude des yogas et de la compréhension des postures notamment des 108 postures essentielles.
- L'étudiant apprend la base de la médecine énergétique GI Gong
- L'étudiant apprend la rééquilibration posturale en tenant compte de son centre de gravité retrouvé

2 : Les techniques de respiration

- L'étudiant apprend à gérer ses états intérieurs (Angoisse, anxiété, stress) par la respiration et devient par là un transmetteur de paix (Shanti)
- L'étudiant apprend et pratique plusieurs techniques de respiration
- L'étudiant apprend à contrôler l'énergie par la respiration (Kundalini yoga)
- L'étudiant apprend à reconnaître ses états intérieurs par la respiration et à les transformer bénéfiquement

3 : les techniques de concentration

- L'étudiant apprend les techniques de concentrations de l'esprit (Raja yoga)
- L'étudiant apprend différentes sortes de méditation sur le vide : Zen, avec Mantra (Japa yoga), sur la canalisation énergétique (Kundalini yoga) etc.
- L'étudiant apprend plusieurs techniques de concentration à partir de sa créativité, du mouvement, de l'art, du silence comme de l'éloquence. Il développe sa spontanéité heureuse à tous les niveaux. (Jnana yoga et tantra yoga)

4 : les techniques de relaxation

- L'apprentissage de la détente par le calme somativo-rationnel et l'hypnose

- dirigée est à la base du savoir faire du professeur de hatha yoga diplômé de l'école l'Art de Vivre Purusha
- Plusieurs autres techniques de relaxation, de détente sont enseignées

5 : Outils d'enseignements

- L'école de yoga Purusha habilite tous ses élèves professeurs en connaissances des facteurs d'enseignements. Le maître Purusha étant un maître enseignant remarquable, reconnu comme Docteur en naturothérapie, Diplômée universitaire, notamment en rééducation psychomotrice, en histoires des religions, en psychothérapie, en enseignement, les élèves de swami Purushananda bénéficient d'une force d'enseignement universitaire sur la question de passation des apprentissages cognitivos-somatifs et d'habiletés en termes de docimologie ortho-physiologique et de l'évaluation de ceux-ci appliqués au Hatha Yoga. Cela permet à nos étudiants de se démarquer comme professeurs et de devenir entre autre de très bons enseignants, conférenciers, des techniciens en art de la posture, des habiles guérisseurs énergétiques.

Savoir être

1 : savoir être éthique et engagée

- L'étudiant développe un savoir être éthique et engagée au niveau d'une attitude de respect envers toutes espèces vivantes

2 : savoir être d'estime et de confiance

- L'étudiant développe une attitude d'estime et de confiance en soi au-delà de ses dualités

3 : savoir être au niveau du leadership

- L'étudiant développe des attitudes de leader positif et facilitant dans sa famille, son travail, ses relations sociales
-

Démarche pédagogique et inscription

Démarche pédagogique

La démarche pédagogique de l'École l'Art de Vivre Purusha est dite exceptionnelle! Durant tout le temps de votre formation vous bénéficiez d'un coach de vie et d'âme, d'une psychothérapeute et d'un maître en enseignement des yogas en la personne de Swami Purushananda (35 ans d'expérience).

De plus vous êtes pris en charge par le groupe des professeures certifiées de l'École l'Art de Vivre Purusha qui vous accueillent dans leurs groupes classe avec gentillesse et vous guident vers le meilleur.

Si l'École l'Art de Vivre, dans la mesure du possible, essaie de vous introduire pour un stage, il reste de votre ressort et de votre responsabilité de trouver les personnes nécessaires à votre groupe classe stage supervisé au niveau 3 et de vous libérer pour pouvoir le faire. Les rapports de stage sont obligatoires à l'obtention de votre diplôme.

Admission

L'admission est basée sur l'avis volontaire de l'étudiant qui motivé recherche des réelles connaissances en savoir faire et savoir être à partir de la voie des yogas.

Durée de la formation

550 heures sur deux ans (*environ*)

Coût

2150 \$ plus taxes par année. (*environ*)

N.B.

L'École l'Art de Vivre Purusha privilégie le paiement mensuel.

Le prix comprend : les notes de cours, les suivis, les ateliers et séminaires, le suivi de stages en classe. L'achat des livres et les différents hébergements quand il en est sont non inclus.

LE PROGRAMME

Qu'est-ce qu'un bon programme aujourd'hui de certification en yoga?

Actuellement un bon programme de certification en yoga doit rejoindre des critères très spécifiques en matière de savoir faire techniques et physiques. De plus il doit allier la sagesse ancienne des yogas comme les yogas sutras de Patanjali entre autre mais pas seulement! De plus un bon programme de certification de yoga doit montrer les techniques d'Éveil classiques (tibétaines et autres). Le professeur de yoga devant faire affaire avec une clientèle de plus en plus branchée doit tenir également compte du développement des savoirs de notre époque au niveau artistique, philosophique, éthique, sociétal, médical et plus. Il ne s'agit plus de restreindre le professeur dans l'univers du Zen il s'agit d'en faire un instrument du changement positif mondial afin de lui donner les outils nécessaires à l'accroissement de sa clientèle et de lui assurer ainsi une carrière intéressante dans l'art du yoga
Docteur Swami Purushananda

La formation contient donc 5 modules

Le premier module

Le yoga médecine : stress, anxiété, angoisse; les facteurs de la dépression.
La colonne vertébrale, lieu commun de l'inconfort, leçon d'anatomie 1
Le centre de gravité et sa relation à l'équilibre
Clés anti stress
Clés pour la relaxation intégrale

Asanas de base pour une remise en équilibre des plans psychique, physique, mental et émotionnel. Respirations yogiques et Souffle du Lion essentielles au mieux être
Détente du corps et capacité d'entrer en reconnaissance des tensions intérieures physiques
Capacités de modifications des asanas de base pour adaptations aux personnes en difficultés physiques.

Premier stage d'intégration de 20 heures: observation et intégration

Le deuxième module

Le yoga médecine : le mouvement dans les asanas et la fluidité de l'être
Les muscles tenseurs et les articulations principales : leçons d'anatomie 2

Les respirations yoquiques et leurs rôles exactes dans l'effet « décharge » du yoga
Le système sanguin du corps humain : irrigation de la matière : leçon d'anatomie 3

Asanas de difficultés moyennes pour un effort soutenu facilitant une respiration adéquate à l'effort équilibré. Pranayama expliqué en termes de nourriture essentielles notamment aux articulations et à la musculation. Bandhas en région corporelles: connaissance des trois phases du mouvement dans la recherche de l'équilibre : tension, prise et détente.
Adaptation de ces trois phases en termes de respirations : inspiration, expiration et rétention.

Deuxième stage d'intégration de 20h : prise en charge d'un groupe à côté d'un maître enseignant

Le troisième module

Le yoga médecine : techniques de mieux être selon la méthode somativo-corporelle de Swami Purushananda

Le système endocriniens et son rapport à la santé optimale : leçon d'anatomie 4

Kriya yoga et techniques de respirations inversées

Le système nerveux sympathique et para sympathique : leçon d'anatomie 5

Asanas stimulant le système endocrinien

Apprentissages des moyens de purifications du corps par le yoga

Apprentissage de méthodes méditatives pour favoriser la méditation au centre d'une classe de yoga. Principe de base du Kriya yoga

Troisième stage d'intégration de 20h : charge totale d'une classe et supervision extérieure
gradation de la séance de yoga (échauffements, étirements, tonification, détente), structuration de la progression du cours, adaptation aux personnes présentes.

Le quatrième module

Le yoga médecine : technique énergétique de mieux être en le corps favorisant l'estime et la confiance dans le corps qu'on a.

Le savoir dire et exposer la nature essentielles des yogas

Le système psychologiques et la mémoire corporelle; leçon 6 (relation corps et mental : le corps que l'on a versus le corps que l'on est)

Asanas de difficultés moyennes et fortes stimulant le système énergétique

Apprentissages des moyens de gérance d'une classe

Apprentissage de méthodes d'animation d'une classe de yoga

Principe de base en relation d'aide par le système des yogas

Troisième stage d'intégration de 20h : charge totale d'une classe et supervision extérieure
gradation de la séance de yoga (échauffements, étirements, tonification, détente), structuration de la progression du cours, adaptation aux personnes présentes. Aspects docimologiques de l'enseignement en psychomotricité globale

Le cinquième module

Le yoga médecine : prise de conscience par les asanas des nœuds énergétiques karmiques et autres / Les mudras : les gestes qui favorisent l'immersion dans la détente méditative (Dhyana et Dharana)

Les techniques d'éveil possible par la voie des yogas

L'éthique responsable et confidentiel dans les relations professeurs et élèves

Asanas et variations thématiques autour de salutations créées dans le but de la démythologisation égotique par les voies du yoga,

La force humaine en œuvre pour l'aide à tous dans la voie des yogas.

Yama et Niyama pour soi, l'autre et le monde.

Les yogas sutras de Patanjali

Les yogas de par le monde

Quatrième stage d'intégration : charge totale de plusieurs classes et supervision extérieures

Par après :

Les élèves peuvent compter sur des suivis sérieux et du support humain en toutes circonstances ainsi que des suivis spécifiques sous formes de conférences ou autres, de groupe une, deux fois ou trois par année.