

Formation professeur de Yoga

Contenu du programme

1 - Enseigner les Asanas : les techniques posturales

Les principales postures dans tous les groupes de postures :
postures debout, postures au sol (assises, sur le ventre, sur le dos), les inversions
Les différentes directions : flexion, extension, torsion, latérale
Les postures de renforcements et d'assouplissements
Les rotations internes et externes
Les Salutations au Soleil

*Chaque posture est abordée en détail « posture clinique » :
mise en place de la posture, les bénéfices, les contre-indications, l'utilisation des supports et les modifications sur différentes morphologies
Aspect physique, symbolique et énergétique de la posture
Les principes des ajustements par le toucher et par la voix
Comment et quand ajuster la posture en toute sécurité avec et sans support*

2 - Apprentissage du Pranayama & Bandha : acquisition et mise en pratique

Les techniques de Pranayama
La respiration physiologique, la respiration abdominale, la respiration en 3 temps.
Les 4 principaux Bandhas
Travail de perception sur le périnée
Les Kryas
*Comment guider un exercice respiratoire en toute sécurité
Comment et quand intégrer les bandhas dans sa séquence*

3 - Apprentissage de la Méditation

Les techniques et focus de méditation
Comment guider une méditation à l'aide de différents points de concentration

4 - Méthodologie d'enseignement :

Les techniques et les outils d'apprentissage pour une séance en Hatha et Vinyasa yoga

Vinyasa krama
*Comment construire sa séance à partir : une thématique, une intention, une posture
Comment enchaîner les postures dans une séquence intelligente : l'ordre des postures,
les postures préparatoires, les transitions*

L'échauffement et l'éveil du corps - Relaxation profonde
Comment ouvrir et clôturer une séquence
Comment guider une relaxation

Rôle et qualités d'un enseignant - voix, langage, mobilité

Gestion de son groupe d'élève

Placement du professeur, placement des élèves, organisation du cours et du lieu de pratique
L'accueil et créer un climat de confiance avec son groupe

4 - Histoire et symbolique du yoga

Les 8 membres de l'Asthanga yoga

Les origines (étimologie et histoire)

Evolution de l'enseignement du yoga et les styles de yoga

Mode de vie éthique

Introduction aux notions d'Ayurveda

5 - Psychologie appliquée au Yoga

Positionnement de l'enseignant face au groupe, gestion du stress et des émotions

Notions sur le conscient et l'inconscient

Psycho-drame, jeux de rôle

6 - Anatomie et physiologie appliquée à la pratique du Yoga

Structure corporelle et mouvements

Le squelette et les principales articulations

Les muscles principaux sollicités dans les postures de yoga

Travail de perception, palpation

7 - Applications spécifiques

Abdologie, grossesse, personne âgée

Pathologies, mal de dos

Réglementation de la profession, les différents statuts

La séance individuelle, la séance en entreprise

Enseigner face à un néophyte, une femme enceinte, une personne âgée

8 - Mise en situation réelle d'une séance de yoga

Entraînement à l'enseignement

Chaque stagiaire à tour de rôle donne une séance « Yoga Solidaire » au studio Nataraja yoga en qualité d'observateur et d'enseignant. Séance le samedi à 18h15.

Planning à définir entre le groupe des stagiaires

L'équipe pédagogique

Cyril Moreau

Responsable pédagogique de la formation, *Professeur de yoga F.F.Y*
Responsable et professeur référent du studio Nataraja yoga

Céline Ubico

Professeure de yoga, co-directrice des studios Gérard Arnaud Paris

Sandrine Terrassin

Kinésithérapeute et ostéopathe

Yasmina Aчитouv

Psychothérapeute

Lionel Jorion

Professeur de théâtre

Déroulé de la formation

Cette formation se déroule sur 10 weekends avec 1 weekend d'évaluation pour la certification. La présence à tous les weekends de formation est indispensable pour un apprentissage de qualité. Travail personnel à la maison.

40h de cours de yoga à effectuer sur l'année de formation.

Le samedi du we de formation à 18h15 :

Séance « yoga solidaire » suivi d'un débriefing de 30 mins

+ entretien individuel pour un suivi de formation avec le formateur le dimanche matin.

Déroulé de la certification de professeur de yoga

Contrôle continu + weekend de certification + 40h de cours : ateliers ou stage de yoga à justifier sur l'année auprès d'un professeur de yoga de votre choix.

Une séquence de yoga à enseigner à un groupe d'élève

Une posture à présenter avec directions et modifications sur un modèle au jury

Entretien individuel avec le jury