

# Formation professeur(e) 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 (étymologie 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, palpations*

#### **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 yoga face au groupe, binôme, trinôme*

*Séance «Yoga Solidaire» en qualité d'observateur et d'enseignant.*

*Planning à définir entre le groupe des stagiaires, chaque passage a lieu lors du WE de formation*

### **Déroulé de la formation**

Cette formation se déroule sur 10 weekends avec 1 weekend d'évaluation pour la certification.

Travail personnel à la maison.

40h de pratique yoga à effectuer pendant la formation.

Remise d'un manuel contenant les fiches techniques yoga et d'un manuel « Anatomie appliquée au yoga ».