

Professeur(e) de Yoga

Formation en techniques Yoga avancées

Contenu du programme

La formation est divisée en 5 modules de 5 jours

module 1 - Etablir ses fondations : *s'enraciner pour s'élever*

module 2 - Le centre du corps: *renforcement et expansion*

module 3 - Les extensions: *accueillir l'ouverture et abandonner ses peurs*

module 4 - Les inversions & les équilibres sur les mains: *changer de perspective*

module 5 - L'état de « Flow »: *conserver la stabilité du centre à travers le mouvement*

1 - Asanas : les techniques posturales avancées

Les postures avancées dans différents groupes de postures avec focus sur les postures inversées

Intégrer les principes universels d'alignement pour les appliquer dans tous les asanas

Approfondir ses connaissances sur les modifications posturales à l'aide de supports spécifiques

Le placement des fondations et les postures préparatoires

Affiner la précision du geste utile dans les principes d'ajustements « l'art du toucher ».

Adapter la posture au schéma corporel adéquat

Connaissance proprioception et bio-mécanique

Chaque posture est abordée en détail « posture clinique » :

mise en place de la posture, bénéfices, contre-indications, utilisation des supports, modifications et ajustements sur différentes morphologies

2 - Pranayama, Bandha, Drishtis : approfondissement et mise en pratique

Les techniques de Pranayama avancé

Mise en pratique des Bandhas et Drihtis

Les principales techniques de purification : Kryas

Les corps énergétiques

3 - Anatomie et physiologie appliquée à la pratique du Yoga

Les diaphragmes

L'anatomie du pied, du bassin

La ceinture scapulaire

Les mains et les poignets

Abdologie : travail hypopressif

4 - Philosophie du yoga

Etude approfondie des yoga Sutras

La Baghavad Gita

Développer une vision plus large pour appliquer ces principes au quotidien en dehors du cadre professionnel

5 - Méthodologie d'enseignement

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

Observation et lectures corporelles

Intégrer un travail de préparation adapté en fonction de l'observation de la pratique de ses élèves

La relation pédagogique professeur / élève

Construire des trames de cours Hatha et Vinyasa à partir de thématiques spécifiques et créer des séquences intelligentes

Construire un atelier thématique

6 - Etude des Mantras

Histoire

Prononciation Mantra et règles du chants sanskrit

Approche et récitation de mantra

Mantra védiques et chants dévotionnels / spirituels

7 - Applications spécifiques

Travail sur chaise

Protection du dos et du périnée

Yoga de la femme / Yoga seniors

8 - Des mises en situation

Entraînement à l'enseignement yoga face au groupe, binôme, trinôme

Des ateliers « Community » : par groupe de 3/4, élaborer et guider un atelier

Déroulé de la formation

Travail en présentiel

Travail personnel de recherche à la maison. Liste de lecture.

Immersion yoga : 50h de pratique yoga à effectuer pendant la formation avec suivi d'un livret de bord relevant vos observations face à votre pratique individuelle mais aussi les découvertes ou changements intérieurs au cours de votre cheminement

Des rencontres en ligne entre les modules pour un accompagnement au cours de votre formation