

Formation

«Histoire & Philosophie du Yoga »

Contenu du programme

1 - Les origines : Hindouisme

- Aux sources de l'Hindouisme
- Développement de l'Hindouisme
- Focus sur les Upanishads
- Evolution et structure
- Les piliers de la croyance

2 - Les 4 voies du yoga

- Définition du yoga
- Contexte, but, pratique
- Karma yoga, Bhakti yoga, Jnana Yoga, Raja yoga

3 - La Bhagavad-Gita

- Contexte historique, importance dans l'hindouisme et dans le yoga
- Approche globale de l'épopée, sa symbolique, ses messages
- Bhakti yoga et Karma yoga dans la BG

4 - Les yoga Sutra

- Patanjali , Raja yoga, Les 8 membres

5 - Focus Hatha yoga - Tantra

- Définition du Hatha yoga
- Études des textes majeurs : hatha yoga Pradipika, Gheranda Samhita, Shiva Samhita
- Focus sur l'origine des Asanas

6 - Evolution du yoga à travers le temps : Yoga Contemporain

- Démocratisation du yoga en Occident
- Les grands maitres spirituels / yogis et leurs approches du yoga
- Focus : Krishnamacharya, B.K.S Iyengar
- Evolution depuis les années 1970

Déroulé et organisation de la formation

Cette formation se déroule sur 2 journées au cours d'un weekend

Module jour 1

Les origines: Époque Védique, Hindouisme

- Origines et structure de l'Hindouisme
- Les piliers de la croyance
- Plongée dans la notion de Brahman/Ātman
- Etude de la notion de Karma, Réincarnation, Samsara, Dharma
- Notion de Microcosme et Macrocosme

Les différentes voies du Yoga

- Les différentes définitions du Yoga
- Étude des 4 voies du Yoga
- Autres types de Yoga

La Bhagavad-Gita

- Contexte et approche globale
- Symbolique du Char
- Types de yogas abordés
- Purusha et Prakriti

Module jour 2

Les Yoga-Sutra

- Étude du Raja Yoga
- 8 membres du Yoga

Evolution du Yoga à travers le temps - des origines au 18ème siècle

- Chronologie d'ensemble
- Premières traces de pratiques Yogiques et évolution jusqu'au Hatha Yoga.

Étude et influence des Tantras, naissance du Hatha Yoga

- Définition des pratiques tantriques et leurs influences sur le Yoga
- Débuts et définition du Hatha Yoga
- Focus Asanas
- Etude des textes majeurs du Hatha yoga

Evolution du Yoga à travers le temps - du 18ème siècle au 21ème siècle

- Culturisme et Colonialisme
- Démocratisation du Yoga en Occident
- Salutations au soleil
- Krishnamacharya, père du Yoga contemporain
- P.Jois, méthode Asthanga Vinyasa Yoga et B.K.S Iyengar
- Évolution depuis les années 70

Public visé :

Professeur(e) de tous styles de yoga (Hatha, Vinyasa, Ashtanga, Yin...), secteurs santé, professions bien-être, enseignants sports, coachs sportifs. Pratiquants yoga voulant approfondir ses connaissances.

Durée :

16 heures :

- 15h en présentiel et 1h travail personnel
- Samedi de 9h à 18h et le dimanche de 9h à 17h (pause de 13h à 14h)

Nombre maximum de stagiaires : de 6 personnes à 15 personnes.

Pré-requis exigé :

Avoir une certification de professeur(e) de yoga et/ou justifier d'une pratique assidue du yoga

Accessibilité :

Accès PMR. Vous êtes en situation de handicap, contactez notre référent handicap, Cyril Moreau par mail : cyrilmoreauyoga@gmx.fr

Objectifs pédagogiques :

- Développer une vision globale de la pratique du Yoga et connaître ses différentes définitions.
- Connaître les origines du Yoga et son évolution à travers l'histoire.
- S'approprier les principes majeurs de l'hindouisme pour intégrer les buts des différentes pratiques yogiques
- Connaître et comprendre les idées principales des textes fondateurs du yoga
- Savoir les différentes voies du yoga
- Maîtriser l'évolution de la pratique posturale depuis le début du 20ème siècle

Compétences :

- Situer le yoga dans son contexte historique et culturel
- Analyser les fondements philosophiques du yoga
- Interpréter les textes fondateurs du yoga
- Développer une réflexion critique sur la pratique du yoga aujourd'hui
- Transmettre les éléments philosophiques et historiques dans un cadre pédagogique

Formateur :

- Sita Montoya, Professeure de yoga certifiée et formatrice référent de cette formation.
Formatrice en formation professorale 200h
Anime régulièrement des ateliers consacrés à la philosophie et l'histoire du yoga.

Méthodes mobilisées :

- Pédagogie centrée sur l'expérience, l'immersion et la mise en pratique.
- Cette formation est centrée sur les techniques comportementales et de communication adaptées à chaque situation. Elle est basée du plus de 80% de pratique.
- La pédagogie est essentiellement active, des mises en situation, auto-diagnostics, travail individuel.
- Certains exercices seront facilités via des actions de débriefing et la prise de recul, en accord avec le participant.

Délais d'accès : 15 jours ouvrés avant le début de la formation
(durée estimée entre la demande du bénéficiaire et le début de la prestation).

Modalités : En présentiel

Supports pédagogiques : Partage du contenu (planches, photos, dessins)

Moyens techniques : ordinateur, visio-projecteur, tableau blanc

Modalités d'évaluation : Suivi tout au long du module de formation + test de validation en fin de formation

Assiduité et moyens d'exécution :

- Émargement par demi-journée
- Remise d'une attestation de réalisation en fin de formation délivrée par l'organisme de formation après l'évaluation des acquis

Il est indispensable d'avoir participé à l'intégralité de cette formation.

Satisfaction des bénéficiaires : Questionnaire de satisfaction réalisé en fin de formation.

Contact : Cyril Moreau - Email : cyrilmoreauyoga@gmx.fr