



# Yoga ayurvéda

Devenez professeur de Yoga

# Les thématiques et le détail du programme de formation



Le programme de certification est adapté au débutants ainsi qu'au pratiquants avancés. Il apporte les **bases (pratiques et théoriques) et les compétences** requises pour devenir un professeur de yoga complet.

Ce cursus respecte et dépasse les exigences du programme international de formation des professeurs de Yoga. Il est soigneusement conçu pour couvrir tous les fondamentaux du Hatha Yoga classique et ouvre à l'exploration d'une grande diversité d'autres formes de yoga.

Toutes les thématiques et sections du programme décrites ci-dessous sont abordées, soit de manière approfondie lors d'un module et d'un temps dédié, soit transversalement à l'occasion de l'étude ou de la pratique d'une forme de yoga spécifique.

## POSTURES

- **Postures (asanas) classiques** de base de Hatha Yoga (debout, assises, allongées, en torsion, en équilibre, inversées, restauratives, etc)
- **Variations et adaptations** pour répondre aux besoins individuels (de débutants à expérimentés)
- Principes d'**alignement** et d'**aplomb**
- **Stabilité** et **coordination** dans les postures d'équilibre
- Intégration de la **respiration consciente** et du contrôle du souffle dans les postures
- **Transitions** harmonieuses et fluides entre les postures
- Utilisation des **accessoires** tels que les blocs, les sangles, les couvertures, les chaises, etc., pour faciliter une approche progressive et sécurisée
- Spécificités sur la mobilité, stabilité et sécurité de la **colonne vertébrale** et des deux ceintures (pelvienne et scapulaire) dans certaines postures

## MUDRAS, BANDHAS & DRISHTIS

- **Origines, significations, usages** et lien avec la posture et la respiration, bénéfices, précautions
- **Mudras** (yoga par les doigts) : Atmanjali mudra, Gyan mudra, Dhyana mudra, Prana mudra, Shunya mudra, Shunya mudra, Yoni mudra, Ganesha mudra, Lotus mudra, etc
- **Principaux bandhas** (verrouillages énergétiques) : Jalandhara bandha, Mula bandha, Uddiyana bandha
- **Drishtis** (intentions du regard) : nasagrai drishti, urdhva drishti, bhrumadya drishti, nabhi chakra drishti, etc

## SOUFFLE & RESPIRATION

- **Fondamentaux** théoriques (traditions, bénéfiques, contre-indications)
- **Différents types de respirations**
  - Abdominale / thoracique / claviculaire
  - Simple et naturelle / Yogique
  - Rythmée, segmentée, par une seule narine, alternée, etc
- **Rétentions** (antar et bahir kumbhaka) **et suspensions**
- **Pranayamas & pranavyayamas**
  - Nadi Shodhana
  - Bhastrika
  - Kapalabhati
  - Bhramari / Ujjayin / Viloma / Shitali / Sitkarin
- Intégration de la **respiration dans les postures**
- Utilisation du pranayama dans la **séquence de yoga**
- Utilisation du pranayama pour la **relaxation, la concentration ou la méditation**

## CORPS ENERGETIQUE

- Les différents corps (**koshas**)
- L'énergie universelle (**Prana**) et les 5 souffles (**vayus**)
- Les 3 canaux d'énergie (**nadis**) principaux (**ida, pingala, sushumna**)
- Les noeuds énergétiques (**granthis**)
- Les **chakras et la Kundalini/Shakti** dans les domaines de la science, de la psychologie et de la spiritualité
- Pratiques spécifiques & comment intégrer ces notions dans l'**enseignement**

## LES YOGAS (variété d'approches et spécificités)

Les fondations de la formation sont celles du **Hatha-Yoga**, mais en raison d'intervenants spécialisés dans d'autres domaines, des bases pratiques et théoriques, pour vous et vos cours, sont assurées pour **intégrer des éléments** de :

- Tantra Kundalini Yoga
- Yoga Vinyasa & Viniyoga
- Yoga Nidra & Yin Yoga
- Acro-Yoga (solaire & lunaire)
- Yoga périnatal & Yoga pour les enfants
- Yoga du Feu & Swara Yoga
- Mantra Yoga, Yoga du son, Nada Yoga, Sonothérapie
- Yoga Thérapie

## ANATOMIE & PHYSIOLOGIE

- Divergences et complémentarités des regards posés sur le corps et la maladie par la **tradition yogique et la médecine occidentale**
- Les différents **systèmes** : squelettique, musculaire, nerveux, cardio-circulatoire, respiratoire, lymphatique, endocrinien, digestif, etc
- Prendre soin de sa **colonne vertébrale**
  - Anatomie et biomécanique / Causes des problèmes et des douleurs
  - Repérer ses limites et identifier les mouvements à risques / anticiper les difficultés et aménager les postures
- Prendre soin de son **périnée** et de ses **abdominaux**
  - Anatomie, physiologie, notions de normo-, hyper- et hypo-pression
  - Principaux groupes musculaires assurant la protection et la mobilité du tronc
  - Analyse de quelques postures / Intégrer la protection périnéale / adopter de bonnes attitudes
- **Explorer la respiration** sous ses aspects mécaniques et physiologiques
  - Rôle de la respiration et fonctionnement de l'appareil ventilatoire
  - Volumes et capacités respiratoires / Forces impliquées dans certaines pratiques (respiration simple, bhastrika, kapalabhati, etc)
  - Capacité de maintenir des rétentions (effet Bohr), gérer différents rythmes (cohérence cardiaque, marche afghane, respiration carrée, respiration 4-7-8, respiration Wim Hof, etc)
- **Se verticaliser et être en équilibre** (introduction à la posturologie)
  - Construction cognitive et mécanismes de régulation de la posture
  - Différents systèmes sensoriels impliqués dans certaines postures : système visuel, vestibulaire et somesthésique
  - Notions diverses : rétroactions et anticipations posturales / distinction entre tonification, étirement et relâchement / agonisme, antagonisme, synergie et coordination musculaire / chaînes neuromusculaires / les formes de contraction musculaire (concentrique, excentrique et statique) / etc
- Loi de l'**Hormèse** et techniques de **biohacking** (jeûne, activité physique à haute intensité, exposition au chaud ou au froid, hyper ou hypocapnie et hypoxie, etc)

## YOGA & AYURVEDA

- **Fondements philosophique** et approche ayurvédique du yoga
- Les **bases** (doshas, gunas, prakriti & vikriti) et bilan ayurvédique
- Les **routines** de vie journalière et saisonnière (dinacharya & ritucharya) : **Shat Kriyas**, Shankprakshalana, protocoles d'(auto)-massages
- Les **points marmas**
- Expérimentation et adoption pour soi-même de **différents principes** de cette approche préventive de la santé
- Intégration de l'**ayurveda en cours** (collectifs / individuels) de yoga

## HISTOIRE & PHILOSOPHIE DU YOGA

- Vedas / Upanishads / Ramayana et Mahabharata
- Les yogas de la **Bhagavad Gita** et les quatre voies classiques de yoga
  - Raja Yoga / Bhakti Yoga / Karma Yoga / Jnana Yoga
- Les huit membres du yoga (**Yoga Sutras de Patanjali**)
  - Yama / Niyama / Asana / Pranayama / Pratyahara / Dharana / Dhyana / Samadhi
- **Advaita** (de l'advaita vedanta au néo-advaita)
- Émergence du **tantrisme**
- **Hatha Yoga**
  - Tradition des Naths / Hatha Pradipika
- Introduction du **yoga en occident**
  - Lahiri Mahasaya et Kriya Yoga / Ramakrishna / Vivekananda
- Maîtres yogis du **20ème siècle** et situation du yoga au **21ème siècle**

## YOGA & PRATIQUES VOCALES

- Corporalité de la voix, écoute, expression & créativité
  - Placement et perfectionnement de la voix et aisance à l'**expression parlée**
  - Découverte et développement du potentiel vocal et expressif de la **voix chantée**
- **Mantras, bhakti & dévotion**
  - Concept de la vibration (Spanda)
  - Sagesse de la langue sanskrite
  - Pouvoir du son sacré et place des kirtans et des bhajans dans le système yogique
  - Chant et pratiques des mantras

## MEDITATION

- Histoire, traditions et **principes fondamentaux**
- **Différentes techniques** de méditation: exploration et pratique
- La pleine conscience : être présent dans l'instant
- Méditation dans la **vie quotidienne**
- Techniques avancées et **exploration spirituelle**
- **Transmission de la pratique** de la méditation dans différents contextes (cours de yoga, retraites, entreprises, écoles, personnes âgées, etc)

## PEDAGOGIE

- **Structuration et planification** des cours et des ateliers
  - Élaboration d'un plan de cours thématique, progressif, structuré et équilibré

- Sélection et séquençage des postures, des techniques de respiration, des méditations et des autres éléments de la pratique
- Adaptation des cours en fonction des besoins et des niveaux des élèves
- **Techniques de communication**, d'accompagnement, de correction, d'orientation et de motivation
- Gestion de classe et **dynamique de groupe** / stratégies pour maintenir un environnement d'apprentissage positif et inclusif / gestion du temps, de l'espace et des ressources
- **Entraînement et pratique** en binôme ou en petits groupes pour renforcer la confiance et améliorer les compétences, avec des sessions de feedback

## ETHIQUE & RESPONSABILITES PROFESSIONNELLES

- **Pratique du respect**, de la bienveillance, de l'écoute active, etc
- Exploration et application des **principes éthiques spécifiques du yoga**, tels que les Yamas et les Niyamas
- Enseignement et promotion de **pratiques de yoga sûres** pour éviter déceptions et blessures / Connaissance des adaptations appropriées pour différents niveaux de pratique et les conditions de santé de chaque élève
- **Intégrité personnelle** et alignement de ses actions avec les valeurs que l'on partage.
- Création d'un environnement inclusif où **chacun se sent accueilli** et respecté, en valorisant la diversité des élèves (origines culturelles, croyances religieuses, orientation sexuelle, etc)
- **Reconnaissance de ses limites** de compétence (orienter les élèves vers des ressources ou des personnes appropriées lorsque nécessaire)
- Promouvoir des **pratiques commerciales éthiques**, transparentes et équitables / respect des droits de propriété intellectuelle



Entre les weekends, un **soutien continu** à tous nos étudiants est proposé, comprenant des possibilités de contact direct avec les intervenants (tél, email et messagerie instantanée). De plus, pour chaque promotion, un **groupe WhatsApp privé** est créé pour faciliter les échanges, les discussions, le partage de ressources, l'encouragement mutuel et l'organisation pratique (covoiturage, hébergement, etc.)

**Nous garantissons** que ce programme de formation offre une expérience pratique suffisante permettant d'acquérir une connaissance approfondie du yoga et de la philosophie yogique, ainsi que des compétences pédagogiques appropriées pour enseigner aux autres avec aisance et confiance.

