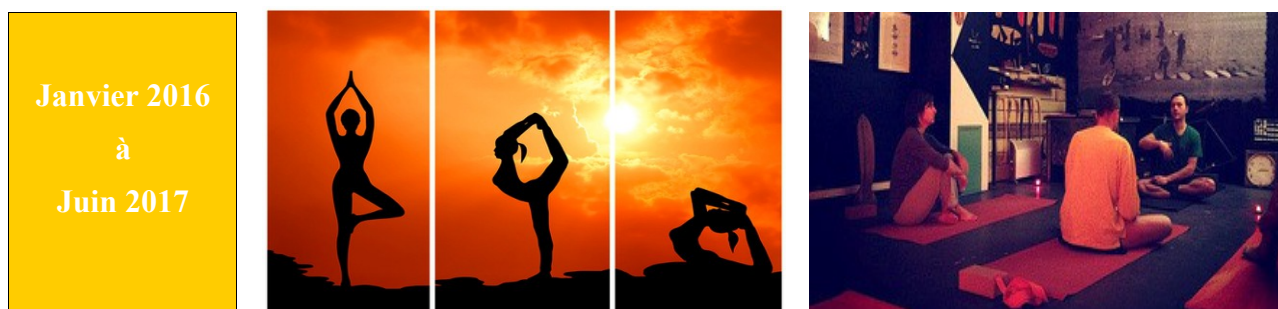


# FORMATION DE PROFESSEUR DE YOGA



Voici une formation de yoga ouverte à toute personne désirant approfondir son chemin spirituel, ses compétences dans le yoga ou, grâce à son système d'accompagnement progressif, devenir elle-même professeur de yoga. Elle est sur 18 mois (300h) avec la possibilité ensuite pour les personnes ayant effectué les 3 modules, d'être rémunérées en donnant un cours par semaine en tant que professeur durant une année supplémentaire (soit de septembre 2017 à juin 2018).

Les 3 modules sont complémentaires mais il est tout à fait possible de faire seulement un module (à l'exception du 3ème qui n'est accessible qu'aux personnes ayant validé les 2 premiers modules).

## **Module 1: Acquisition des compétences dans l'enseignement du Yoga**

- Histoire du Yoga et étude des Yoga Sutra et textes fondateurs
- Ashtanga yoga, étude détaillée des postures, compréhension des asanas, bandhas, dhristis, alignements, etc.
- Possibilité pour chaque élève d'élaborer son propre système de yoga pouvant être différent de l'ashtanga, selon ses compétences innées.
- Compréhension et pratique de l'hatha yoga, mantras, kirtan, pranayama et méditation, mudras, kriyas, yoga nidra, etc....
- Diététique, hygiène de vie, Ayurveda...
- Anatomie, système respiratoire, nerveux, digestif, cardiaque et endocrinien
- Mise en place d'un mémoire personnel sur le yoga, sa vision et son projet

Formation sur 100h soit 8 weekends 1000€

## **Module 2 : Validation des compétences dans l'enseignement du Yoga**

- Histoire du Védanta et étude de la Bhagavad Gita et textes fondateurs
- Ashtanga yoga, approfondissement de la 1ère série ou de la 2ème série (pour certains)
- Approfondissement de son propre système de yoga
- Etude des ajustements professeur, apprendre à corriger avec justesse et précision les élèves
- 1er cours donné par chaque élève (facultatif) avec analyse du professeur
- Approfondissement du mémoire personnel, avec validation en fin de cycle

Formation sur 120h soit 1 mois (Juillet 2016) 1100€

### **Module 3 : Accompagnement dans l'enseignement du Yoga**

Accessible seulement à ceux ayant validé le module 1 et 2, un programme d'encadrement durant une année afin de devenir autonome dans votre futur métier.

Chaque mois (sauf durant les vacances)

- 1 cours d'observation avec prise de notes durant 1h30
- 1 cours de discussion et d'organisation et gestion théorique et pratique d'une salle et des élèves (sécurité, problème de santé ou handicapé, etc...) durant 3h, avec un poste à responsabilité confié à chaque apprenti professeur.
- 1 cours de remplacement donné par l'élève avec la pratique de yoga enseigné ou selon la pratique yoga qu'il a mise au point depuis le début de la formation
- 1 cours de débriefing du mois et préparation au mémoire (en salle ou chez soi)

Formation 80h soit 1 an (Septembre 2016 à Juin 2016) 900€

### **Extension gratuite de septembre 2017 à juin 2018.**

Après validation des compétences à enseigner, chaque élève instructeur peut, s'il le souhaite, donner un cours et créer sa propre classe (dans une nouvelle tranche horaire une fois par semaine) avec sa méthode en étant rémunéré (voir conditions avec le professeur).

-----

Il est conseillé aux élèves durant cette période de formation de pratiquer le yoga dans la salle au moins 1 à 2 cours par semaine et les autres jours de la semaine de le faire chez eux. Ainsi que se procurer les quelques ouvrages conseillés à la lecture.

-----

**Le prix total de la formation est de 2690€ pour les personnes réglant l'intégralité des modules avant le 29 Janvier 2016 et après cette date 3000€ (possibilité de payer en plusieurs fois, régler 1/3 de la somme d'abord et ensuite 5 à 10 chèques à faire d'avance qui seront encaissés chaque mois, mais non remboursables en cas d'abandon de l'élève).**

**Votre inscription sera validée seulement après un entretien individuel :  
[mathieu.bayol@yahoo.fr](mailto:mathieu.bayol@yahoo.fr) / 06 84 22 49 93**