

Programme Formation Supérieure de Yoga

La posture dans tous ses états : Asana

De la respiration au souffle : Pranayama

De la relaxation à la méditation : Samyama

Deux possibilités vous sont offertes pour suivre la formation :

- Si vous vous inscrivez indépendamment à chaque module séparément.
- Vous pouvez n'en suivre qu'un ou plusieurs, à votre convenance.
- L'inscription pour chaque module pris séparément est de 480 euros (voir tarifs si vous passez par un organisme de formation ci-après).
- La première leçon vous est adressée lors de votre inscription puis la totalité des autres leçons vous est délivrée en une seule fois dix jours après.
- Si vous vous inscrivez à un seul module, vous serez livré en deux fois. La première leçon à l'inscription et la totalité de la leçon dix jours après.
- Si vous vous inscrivez à l'ensemble des trois modules en une seule fois.
- L'inscription est alors de 1200€ au lieu de 1440€ si vous vous inscrivez séparément à chaque module. (Voir ci-dessus).
- La totalité de la Formation Supérieure de Yoga vous est délivrée sur une période de 24 semaines. (Une semaine de pause entre chaque module).
- La première leçon vous est adressée dès votre inscription puis les suivantes au rythme d'une par semaine.



Le contenu pédagogique :

- Chaque leçon nécessite entre 1 heure 30 et 3 heures de travail dans la semaine.

La posture dans tous ses états ; du mouvement à l'immobilité : Asana

Cette formation vous permet :

- D'avoir accès à des diaporamas sonorisés en ligne pour étudier à votre rythme.

Au nombre de 46 diaporamas totalisant 10 heures de cours, répartis en 5 leçons :

- Présentation : Accès l'inscription. Visioconférence
- Leçon 1 : La globalité de la posture : Un lieu d'expérience avec ses impacts psychiques et spirituels.
- Leçon 2 : L'anatomie vivante pour vivre son corps.
- Leçon 3 : La physiologie générale de la posture pour en comprendre les mécanismes.
- Leçon 4 : La physiologie des postures selon les différentes catégories : enchaînement - Ouvertures - Fermetures - Verticales - Torsions - Equilibre - Inversées.
- Leçon 5 : Adapter la posture : des effets secondaires à la prévention et l'adaptation en cas de troubles ou maladies.



- **D'avoir accès aux 4 quiz**

Ils vous permettent de faire le point sur vos connaissances. Quiz ludiques avec des compléments d'informations faisant partie intégrante de la formation. Un quiz pour la leçon une, un quiz pour la leçon deux, un quiz pour la leçon trois et quatre, un quiz pour la leçon cinq.

- D'avoir accès à des **séances de yoga** totalisant **9 heures de pratique**.

Permettant la démonstration de la théorie.

- La posture : lieu de vie.
- L'anatomie du bassin, l'anatomie des membres inférieurs, l'anatomie du rachis, l'anatomie des membres supérieurs. Etc.
- Chacune de ces séances est l'illustration concrète et pratique des cours théoriques que vous aurez suivi.

- D'avoir **un document manuscrit** reprenant les différents éléments de base sur les dimensions de la posture et formant un polycopié de 200 pages regroupant dix chapitres. (Les enchaînements, les postures en équilibre, les postures redressées, les postures en ouverture, les postures en fermeture, d'inversion, de torsions etc.).

De la respiration au souffle

Pranayama

Cette formation vous permet :

- D'avoir accès à des diaporamas sonorisés en ligne pour étudier à votre rythme.

Au nombre de 35 diaporamas totalisant plus de 9 heures de cours, répartis-en 6 leçons :

- Leçon 1 : De la respiration au Prana : Le pranayama :

Une approche universelle avec ses impacts physiques, psychiques et spirituels.

- Leçon 2 : Comprendre l'anatomie de la respiration pour mieux l'expérimenter.

- Leçon 3 : La physiologie de la respiration et ses implications dans le yoga. Les effets des différentes modulations respiratoires.

- Leçon 4 : Les différents pranayamas :

Tout d'abord la rééducation puis les Kriyas. Moduler la fréquence respiratoire ; de l'apnée à l'hyperventilation. Kapalabhati, Bhastrika, Les Bandhas. Les autres méthodes respiratoires (de la respiration holotropique au Rebirth en passant par la méthode Win Hof).

- Leçon 5 : Les différents pranayamas II :

Variation des pressions et des sons, variation de la polarité des narines. Ujjayi, Sitali, Sittkari, Brahmari, les Mantras, les respirations alternées comme Eka Nadi Sodhana...

- Leçon 6 : Le souffle dans la séance de yoga en pratiques.

Le souffle et la posture / Le souffle et les pensées / Le souffle dans la méditation.

Le souffle dans les textes traditionnels : Voyage au cœur des textes.

- Leçon 7 : En guise de conclusion : Vidéo conférence et bonus.

- D'avoir **un document manuscrit**

Reprenant les différents éléments de base sur les dimensions de la respiration et formant un polycopié de 87 pages regroupant six chapitres. (Observation / Bandhas / Kriyas dont Kapalabhati et Shankaprakshalana / Pranayamas / Sankalpas / Résumé physiologie et anatomie).

- D'avoir **accès aux Quiz après chaque leçon (six en tout).**

Ils vous permettent de faire le point sur vos connaissances. Quiz ludiques avec des compléments d'informations faisant partie intégrante de la formation.

- D'avoir accès à **dix séances de yoga** axées sur la respiration et les pranayamas totalisant 6 heures de pratique. Permettant la démonstration de la théorie.

- Expérimenter la synchronisation mouvement et respiration.
- Expérimenter et vivre la respiration dans ses mouvements et sa physiologie.
- Expérimenter la dimension anatomique de la respiration.
- Expérimenter la dimension physiologique et les effets des respirations.
- Expérimenter la rééducation respiratoire.
- Expérimenter les différents pranayamas.
- Expérimenter les modulations des narines et des sons.



De la relaxation à la méditation : Samyama

Cette formation vous permet :

- D'avoir accès à des diaporamas sonorisés en ligne pour étudier à votre rythme.

Répartis en 6 leçons sur six semaines. Plus de 30 diaporamas.

Ce programme est susceptible de changement pour des raisons d'organisation et des raisons pédagogiques.

- Leçon 1 : La méditation, méthode universelle depuis la nuit des temps. Pourquoi méditer ? Existe-t-il un but ?
- Leçon 2 : La méthode de base en méditation. Les fondamentaux. Qu'est-ce que le protocole fondamental enseigné par les Yoga Sutras ?
- Leçon 3 : La suggestion, les inductions, les visualisations positives. Les aux Sankalpas et le Yoga Nidra. Les protocoles et la pratique. Les différentes relaxations.
- Leçon 4 : Les mécanismes d'action de la méditation : neurosciences et médecine.
- Leçon 5 : Les différentes méditations : pédagogie et pratique.

Quelles sont les différentes écoles ? Quels sont les différents thèmes ?

- Leçon 6 : Les effets et les indications de la méditation.
 - Leçon 7 : En guise de conclusion : Visio conférence et bonus.
- D'avoir **deux documents manuscrits** (polycopiés) reprenant pour le premier les différents éléments de base sur les dimensions de la méditation et formant un **ouvrage de 67 pages** et le deuxième regroupant les principales méditations avec leur texte et formant un **ouvrage de 43 pages**.
 - D'avoir **accès aux Quiz après chaque leçon (six en tout)**.
Ils vous permettent de faire le point sur vos connaissances. Quiz ludiques avec des compléments d'informations faisant partie intégrante de la formation.
 - D'avoir accès à **dix séances de yoga** axées sur la méditation permettant la démonstration de la théorie.

