

Formation Supérieure de Yoga Complète à son rythme

Découvrez ci-dessous le déroulé complet des trois parcours qui composent la Formation Supérieure de Yoga. Chaque module a été conçu pour vous permettre d'approfondir progressivement votre compréhension du yoga dans toutes ses dimensions.

Objectifs de la formation :

L'IDYT vous propose trois modules (Asana-Pranayama-Méditation) pour approfondir votre connaissance, votre compréhension du yoga dans ses dimensions corporelles, physiologiques, psychologiques, philosophiques et spirituelles entièrement dispensés en ligne et à votre rythme.

- Avec cette formation vous pourrez :
 - ✓ approfondir votre pratique personnelle
 - ✓ mieux comprendre les mécanismes du corps et du mental ;
 - ✓ acquérir des repères solides pour transmettre le yoga ;
 - ✓ enrichir votre enseignement ;
 - ✓ développer une vision cohérente et intégrative du yoga ;
 - ✓ préparer une éventuelle orientation vers la yogathérapie ;
 - ✓ nourrir votre réflexion personnelle et votre cheminement intérieur

Une formation complète en trois grands parcours

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

Comprendre les postures, leurs effets, leurs adaptations, leur pédagogie et leurs dimensions symboliques.

Pranayama - De la respiration au souffle

Découvrir les mécanismes respiratoires, les pratiques de souffle et leurs effets sur la santé, l'équilibre émotionnel et la méditation.

Méditation - De la relaxation à la méditation

Explorer progressivement les dimensions de l'attention, de l'intériorité et de la méditation.

Public Visé :

Cette formation est une formation Supérieure destinée aux professeurs de yoga, aux pratiquants ainsi qu'aux professionnels de santé soucieux de compléter leur formation dans le domaine de la psychologie, physiologie et anatomie mais aussi dans le domaine de la pédagogie globale et complète tout en respectant l'essence même du yoga traditionnel.

Moyens pédagogiques mis en œuvre :

- ✓ Diaporamas sonorisés correspondant à des cours magistraux. Illustrés par de nombreux exercices ou documents.
- ✓ Séances d'illustrations en vidéos pour bien vivre et ressentir les explications
- ✓ Quiz qui permettent tout en s'amusant de faire le point sur ses connaissances acquises lors des formations
- ✓ Des pratiques guidées en Audio qui peuvent prendre le relai des vidéos
- ✓ Documents écrits formant des photocopiés pour vous aider dans votre formation et compléter les cours.
- ✓ Durant tout le long de la formation, vous pourrez nous faire part de vos remarques et nous interroger
- ✓ Des Foires aux Questions (FAQ), pour répondre à vos questions et des visioconférences enregistrées répondant à vos questionnements

Tout au long de votre formation, vous bénéficierez également de nombreuses ressources destinées à enrichir votre apprentissage et à approfondir votre compréhension du yoga :

- ✓ Une **photothèque** de plus de 300 postures de yoga.
- ✓ Des documents de référence issus des grands textes du yoga, notamment la **traduction des Yoga Sûtras de Patanjali** et des extraits de la **Hatha Yoga Pradipika** consacrés aux pratiques respiratoires et méditatives.
- ✓ Des supports pédagogiques complémentaires permettant d'approfondir certains thèmes abordés durant la formation.
- ✓ **Des fiches de synthèse** facilitant la mémorisation et la révision des notions essentielles.

Durée de la Formation Supérieure de Yoga Complète :

108 heures de formation (36 h par module), comprenant les cours théoriques et pratiques, les supports pédagogiques, les exercices proposés ainsi que le temps de lecture, de réflexion, d'apprentissage et d'intégration nécessaire à une compréhension approfondie des enseignements.

Méthode d'évaluation :

Examen final sous forme de quiz

PROGRAMME

Formation Supérieure de Yoga Complète

Module Bienvenue

Avant de débiter la Formation Supérieure de Yoga Complète

La dimension symbolique du parcours de la connaissance du yoga.

La connaissance du yoga dépasse de très loin la simple formation.

C'est une véritable expérience de vie, une initiation.

1 - Formation Asana : La posture dans tous ses états

Le Corps comme Temple Parcours symbolique à travers les postures (Asana)

Module Asana : contient 46 diaporamas totalisant 10 heures de cours ainsi que 9 heures de pratiques répartis en 5 leçons

Présentation et faisons connaissance

Chapitre 1 : L'Asana : Une approche globale

Chapitre 2 : Anatomie vivante

- Anatomie du bassin
- Anatomie du rachis
- Anatomie de l'épaule et du bras
- Anatomie du membres inférieurs

Chapitre 3 : Les effets physiologiques des postures

Chapitre 4 : Les effets physiologiques, psychologiques et symboliques selon les catégories de postures

Chapitre 5 : Adapter la posture

Chapitre 6 : En guise de conclusion



2 - Formation Pranayama : De la respiration au souffle

Le Souffle comme Guide Chemin initiatique vers l'équilibre intérieur

Module Pranayama : contient 35 diaporamas totalisant 9 heures de cours ainsi que 6 heures de pratiques répartis en 8 leçons

Présentation de la respiration au souffle

Chapitre 1 : De la respiration au Prana : Le Pranayama :
Une approche universelle

Chapitre 2 : Agir sur le Prana

Chapitre 3 : Comprendre la respiration : Anatomie

Chapitre 4 : Comprendre la respiration : Physiologie

Chapitre 5 : Avant les pranayamas : la rééducation
respiratoire

Chapitre 6 : Les différents Pranayamas / Partie I

Chapitre 7 : Les différentes respirations et Pranayamas /
Partie II

Chapitre 8 : Le souffle et la respiration dans la séance de yoga



3 - Formation Méditation : de la relaxation à la méditation

La Conscience comme Voie Un chemin vers la lumière intérieure par la méditation

Module Méditation : contient 30 diaporamas totalisant 12 heures de cours ainsi que 10 heures de pratiques répartis en 9 leçons

Présentation

Chapitre 1 : La place de la méditation

Chapitre 2 : La méditation et la spiritualité

Chapitre 3 : Les Yoga Sutras ; une méthode, une
philosophie

Chapitre 4 : Comprendre les mécanismes : anatomie et
physiologie

Chapitre 5 : Comprendre les mécanismes et effets
physiologie et biologie

Chapitre 6 : La ou les relaxations ?

Chapitre 7 : La ou les méditations ?

Chapitre 8 : Les thèmes de méditation

Chapitre 9 : Indications et contre-indications

Chapitre 10 : En guise de conclusion



Mis à jour en octobre 2026