

# INTRODUCTION

## *Si vous lisez ceci, c'est parce que vous avez choisi de changer, telle est la voie du yoga.*

Ce programme va vous donner la compréhension et les outils nécessaires pour devenir des professeurs de yoga performants et confiants. Il y a beaucoup plus que postures et souplesse, vous pourrez entrevoir le vaste domaine du yoga et y accéder dans votre vie quotidienne.

Vous aurez des devoirs et des pratiques à faire à la maison, car nous allons explorer les mêmes techniques plusieurs fois avec différentes variantes, donc pour votre propre évolution et votre intérêt, un engagement et une assiduité continus sont nécessaires.

La formation des enseignants est un processus, pas un moyen pour atteindre une fin. Il est destiné à vous emmener dans vos propres contradictions et peurs, puis à montrer comment la pratique peut soutenir votre croissance et votre développement. La seule façon de vraiment inspirer les autres à approfondir leur pratique est de l'avoir d'abord expérimentée directement. Vous enseignerez exactement ce que vous avez vécu et compris, si vous suivez ce principe, quel que soit le niveau de vos élèves, vous serez un guide fiable et confiant.

Votre corps et votre esprit seront le théâtre de vos propres expériences.

Vous devrez être curieux, car beaucoup de choses doivent être comprises d'une manière différente de celle de tous les jours. Vous ne pouvez pas vous attendre à reproduire le même effet avec la même pratique, mais quelque chose est sous-jacent, quelque chose de subtil que vous pourriez saisir mais pas mettre en mots. Vous ne pouvez pas non plus vous attendre à ce que vos élèves expérimentent la même chose que vous, mais plus vous pratiquerez, plus vous vivrez d'expériences différentes et plus vous serez utile pour vos élèves et les comprendrez.

Vous serez en quelque sorte testé, à la fin de cette formation, à l'aide d'un questionnaire qui touchera aléatoirement tous les sujets que nous allons couvrir. Vous devrez rédiger 3 essais, et je vous recommande de commencer à travailler sur l'un ou l'autre à partir du 3ème mois, et vous devrez les lire devant vos camarades stagiaires dans un contexte sécurisé et accompagné. Vous devrez préparer 3 classes et 2 présentations que vous donnerez à vos collègues, et un debriefage aura lieu à la fin de chacun de ces practicums. Chaque stagiaire aura le temps de parler et d'expliquer ce qui a été apprécié et ce qui ne l'a pas été, d'une manière non jugée, inclusive et attentionnée.

Soyez prêt, prenez des notes, soyez attentif autant que vous le pouvez et soyez indulgent avec vous même, vous ne pourrez comprendre et retenir que ce pour quoi vous êtes prêt.

# **RESUME du PROGRAMME**

Vous traverserez ce programme progressivement, pour avoir du temps pour l'intégration. Beaucoup de techniques seront revisitées et beaucoup se complètent, d'où l'évolution de la formation dans une complexité croissante et graduée. Par conséquent, si vous ne pouvez pas assister à une journée ou à un week-end, vous devrez récupérer par tout moyen dont nous pourrions discuter, avant le week-end suivant.

Nous commencerons par les bases fondamentales et augmenterons la complexité tout au long de l'année.

Vous pourrez parfois vous sentir perdu, pas encore capable de voir l'image complète, mais avec confiance, patience et diligence, à la fin, vous aurez une compréhension pleinement intégrée de la portée, du processus et du pouvoir de cette pratique.

## **Conçu pour VOUS**

Cette formation est destinée aux pratiquants de Yoga intermédiaires, avec au moins 3 ans de pratique régulière (personnelle ou cours). Si vous enseignez déjà vous êtes également bienvenus.

Sachez que le yoga n'est pas une religion, même si l'hindouisme s'en est inspiré et vice versa. Par conséquent, toutes les origines religieuses sont les bienvenues.

Il n'y a pas de ségrégation de quelque origine ethnique, ni inclination sexuelle, ni genre, cette formation est LGBTQIA + et ouverte à des personnes de tous pays et origines.

Pourtant, aucune polémique ne sera autorisée sur l'un de ces sujets potentiellement séparateurs, si quelqu'un se sent rejeté, nous devons en discuter en privé pour désamorcer tout malentendu ou prendre des mesures pour résoudre le problème.

## **Devoirs et Examens**

Après chaque week-end, en fonction des pratiques, des conférences et des discussions, vous serez seul pour pratiquer et approfondir vos connaissances et votre expérience. C'est votre propre volonté et considération pour cette formation qui va déployer votre progression et votre intégration. Petite pratique, grande pratique, pratique à temps partiel .... vous décidez de ce qui est le mieux pour vous, en suivant l'éthique du yoga dont nous allons discuter dès le début. En explorant cette éthique, vous comprendrez comment adapter votre pratique à un plaisir quotidien doux, puissant et intégrateur.

À partir du 6ème mois de la formation, nous commencerons les practicums, et vous devrez produire 3 courts essais sur un sujet choisi au hasard. L'examen final aura lieu le dernier week-end.

# CONTENU DE LA FORMATION

## TECHNIQUES, ENTRAÎNEMENT & PRATIQUES

### ASANAS

Surya Namaskar V1, Tada, Vriksha, Ekapada Hasta Padangusta, Ardhakatichakra, ArdhatVriksha Ardhashandra I & II, Trikona, Parsvakona, Vamza Virabhadra I, II & III, Parivrtta Trikona, Padahasta EkaPadaPadahasta, Prasarita Padottana, Parsvottana I Utkata, Parsva Utkata, Parigha, Garuda I, Virasa, Vajra Parsva Vira, Parsva Vajra, Bhadra, Baddhaona Ananda Bala, Chela, Danda, Utthita Danda, Nava Ardha Padma, Padma, Utthita Padma, Sukkha, Gokarna Salamba Sirsa I, Baka, UpavistaKona, Gomukha, Mukta Urdhva Mukha Svana, Tolongula, Paschimottan UpavistakonaPaschimottan, Ustra, Janu Sirsa, Matsya UttitaUpavistakona, Ardha BadhapadmaPaschimottan Merudanda, Parsva UpavistaKona, Parivrtta JanuSirsa Krouncha, Viparitha AnandaBala, Marichi, Bharadvadja Kurma, Ardha Matsyandra I, Makara, PurnameruDanda TriangamukhaEkapadaPaschimottan, Bujanga, Mukta Ardha Shalaba, Shalabha, ArdhameruDanda, Pavana Uttana Pada, Setu Bandha Sarvanga, Nabhya, Hala Urdhva Dhanura I, Supta Chakra, Uttana Mayura Urdhva Prasarita Pada, Shalamba Sarvanga, Nataraja Niralamba Sarvanga, Ardha Jathara Parivartana Utthita Ardha Dhanura, Adho Mukha Svana, Parvata Eka Pada Pavana, Dhanura, Parsva Dhanura Akarna Dhanura, Eka Pada Rajakapota, Sava

### MUDRA

Maha Mudra, Lauliki Mudra, Linga / Yoni Mudra Maha Mudra, Maha Vedha Mudra, Yoga Mudra Chin Mudra, Jnana Mudra, Vajroli / Sahajoli Mudra Shakti Chalani Mudra, Viparita Karani Mudra Chinmaya Mudra, Adi Mudra, Brahma Mudra Shambhavi Mudra, Bhrumhadya Mudra / Drishti Nasagra Mudra / Drishti, Vishnu Mudra, Jyoti Mudra Khechari Mudra, Kaki Mudra, Jiva Mudra / Bandha Ashvini Mudra, San Mukhi Mudra, Nabho Mudra

### MANTRA

OM, UM, AUM, HAUM, HRIM, KRIM, DOOM, Bija Mantra RAM KSHAM, SO HAM, HAM SA, HUM HUM KHA OM NAMAH SHIVAYA, OM SHRI GANESHAYA NAMAHA

## ANATOMIE & PHYSIOLOGIE

### SYSTEME OSSEUX

Os Principaux, Types d'articulations  
Types de contractions musculaires  
Muscles principaux impliqués en asana

### PRANAYAMA

Kapalabhati, Sectional, Bhastrika, Surya Bhedana, Chandra Bhedana Nadi Sodhana, Ujjayi, Bhramari Maha Yoga Pranayama, Vowel Pranayama AUM Pranayama, Bija Mantra Pranayama Chakra Pranayama, Nadi Shudi, Sitkarin Anuloma Pratiloma, Anuloma Viloma Samavritti, Visama Vritti, Samavritti Laghu Jyotir Bastrika / Agni Bastrika, Murcha

### BANDHA & GRANDHI

Mula Bandha, Uddiyana Bandha Jalandhara Bandha, Maha Bandha

### KRYA & DHAUTI

Dakshina & Vama Nauli, Madhyama Nauli, Nauli Krya, Neti Krya, Jiva Krya, Agnisara, Krya Soddarshan Kriya, Vamana Dhauti Sahaja Agnisara Dhauti

### MANTRA

OM, UM, AUM, HAUM, HRIM, KRIM, DOOM RAM KSHAM, SO HAM, HAM SA, HUM HUM KHA OM NAMAH SHIVAYA, Japajapa OM SHRI GANESHAYA NAMAHA, Bija Mantra

### DHARANA

Croix de Buddha, OM Dharana, Maha Mantra Mala Dharana, Yantra Dharana, Vicara Tri Tala Dharana, Nasagra Dharana Nasikagra Dharana, Dharana du Souffle, Suspension Dharana, Hamsa Sadhana Tapas Dharana, Antara Muna Dharana Chidakasha Dharana, Dharana Cailloux Taraka, Vitarka Dharana, Brahmari, Anapana

### TRATAKA

Chandelles, Drishti + Tryabandha, Carrés & Cercles, Drishti (assis / allongés)

### SYSTEME NERVEUX

Système Nerveux Central & Périphérique  
Sys. Nerveux autonome, Théorie Poly-vagale

# CONTENU DE LA FORMATION

## SYSTEME CARDIO VASCULAIR

Cœur, Veines & Artères, O2 CO2 Échange

## SYSTEME ENDOCRINE

Hypothalamus + Pituitaire, Thyroïde + Parathyroïde  
Thymus, Surrénale + Pancréas, Testicules/Ovaires

## ARTICULATIONS

Type Mouvement articulaire, Stabilisation articulaire

## YOGA HISTOIRE ET PHILOSOPHIE

### HISTORIQUE

Anciennes Racines, Histoire coloniale  
Héritage Moderne, Yoga Contemporain

### SAMKHYA

Dualité, Tattva, Purusha / Prakriti

### PRANA

Akasha, Prana / Vayu

### ETATS de CONSCIENCE

Jāgrat, Svapna, Suṣupti, Turiya, Turyatita

### SAMSKARA & RE-ORGANISATION

Vasana, Samskara, Ré-organiser ses sanskar

### KARMA

Types de Karma

### YOGA SUTRA de PATANJALI

Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratiahara,  
Dharana, Dhyana, Samadhi

## PROFESSIONNALISME

### METHODE D'ENSEIGNEMENT

Séquence, Rythme, Environnement,  
Guider, Cours, Management

### PRACTICUM & EXAMS

Practicum 1, 2 & 3, Essais  
Mentorship & Apprenticeship, Essays

## ANNEXES

## SYSTEME RESPIRATOIRE

Poumons, Diaphragme, Muscles Respiratoires

## SYSTEME DIGESTIF

Bouche, œsophage, estomac  
Foi, vésicule biliaire, pancréas  
Intestins, duodénum, colon, appendice,  
rectum, sphincters

### YOGA

Définition / Philosophie,  
Upanishad / Agama / Tantra  
Goraksha / Hatha Yoga  
Différents Yoga (Bhakti, Jnana, Karma, Raja)

### SYSTEME KUNDALINI

Kundalini Shakti, Nadi, Chakra, Adhara

### MAYAKOSHA & SHARIRA

3 Sharira, 5 Kosha

### TRIGUNA & DOSHA

Guna, Dosha

### STRUCTURE de L'ESPRIT & PENSEES

Structure de l'esprit, Comment observer

### PARABOLES & METAPHORES

Chariot, Buddha & Méditants, Diner du Yogi

### APERCU de SANSKRIT

Prononciation, Alphabet

### DEVELOPMENT PROFESSIONNEL

Engagement Éthique  
Apprentissage et pratique continue,  
Responsabilité & Confiance  
Conseils de Professionnalisme,  
Marketing & Promotion,