

PROGRAMME GÉNÉRAL 300h

Cette formation de 300 heures sur deux années s'adresse à toute personne désirant s'orienter vers le professorat d'Ashtanga Vinyasa Yoga, et plus généralement à toutes celles et ceux qui souhaitent approfondir leurs connaissances et leur pratique.

Elle peut aussi être suivie dans un but de développement personnel. Les modules de travail sur la communication non violente, l'écoute active, l'ayurveda, l'initiation à la méditation permettent d'affiner la connaissance de soi et d'optimiser sa relation aux autres. Le travail postural permet d'affiner sa perception corporelle et de développer ses capacités physiques.

Objectifs généraux de la formation

Première année durée 150h

- Approfondir sa pratique de la première série et découvrir la seconde série
- Commencer à travailler les ajustements
- Développer ses connaissances théoriques
- Travailler sur la connaissance de soi et la relation aux autres
- S'initier à la pédagogie de l'enseignement par des mises en situation

Deuxième année durée 150h

- Perfectionner sa pratique de la première série et approfondir la seconde série
- Travailler les ajustements
- Développer ses connaissances théoriques
- Maîtriser et transmettre ses connaissances théoriques
- Travailler sur la connaissance de soi et la relation aux autres
- S'initier à la pédagogie de l'enseignement par des mises en situation



- Travailler la pédagogie de l'enseignement : construire et animer un cours qu'il soit individuel ou collectif
- Comprendre l'environnement du métier de professeur de yoga

Objectifs pédagogiques par module

Ashtanga Vinyasa Yoga durée 142h

- Renforcer sa pratique personnelle et mettre en place une pratique quotidienne
- Connaître les spécificités de la méthode traditionnelle enseignée par Sri K. Pattabhi Jois
 - La spécificité des séances guidées avec le compte en sanskrit et des séances dites Mysore
 - Les *asanas*, les *drishtis*, les *bandhas*, l'*ujjayi*, le *vinyasa*
- S'initier aux ajustements (1ère année)
- Expérimenter l'entraide systématique, faire preuve d'initiative dans les ajustements (2ème année)
- Etre capable de construire et de dispenser un cours (2ème année)
- Découvrir des techniques simples de *pranayama*

Philosophie indienne et initiation à la méditation durée 40h

- Comprendre le contexte historique
- Appréhender les principaux concepts philosophiques et les textes fondamentaux du yoga : Yoga Sutras, Mahabharata (dont Bhagavad Gita), Hatha Yoga Pradipika, Upanishads, etc.
- Initiation à la méditation

Anatomie , physiologie et biomécanique durée 40h

- Comprendre l'anatomie fonctionnelle et son application aux postures et à la respiration
- Comprendre la physiologie de la respiration et des grands systèmes
- Connaître les principales contre-indications et adaptations en fonction des pathologies rencontrées et des spécificités des publics



Ayurveda durée 20h

Comprendre la synergie, les liens entre la science de l'ayurveda et le yoga, visant à l'équilibre du corps et de l'esprit : connaître les *Doshas*, définir les types de personnes, équilibrer les *Doshas*, intégrer l'Ayurveda dans sa pratique quotidienne.

Découverte d'autres pratiques yogiques durée 23h

Être en capacité de proposer d'autres pratiques complémentaires : Yoga Nidra, Yin Yoga, Yoga restauratif, Yoga du Cachemire selon Eric Baret, Yoga Initial, Vinyasa, séquence à la lune, etc.

Une approche fonctionnelle du mode de vie durée 10h

Adapter son hygiène de vie à son quotidien, d'après l'approche d'Élisa Marceau <https://www.youtube.com/watch?v=wXRtYcQszVk>

Initiation au sanskrit durée 10h

- S'initier au sanskrit en lien avec la pratique (nom des postures, compte...)
- Étudier des mantras

Relation à soi et aux autres durée 10h

- Prendre en compte l'autre dans sa singularité et dans son unicité
- Développer conscience de soi, confiance en soi, respect de soi, capacité à se mettre entre parenthèse pour accueillir l'autre, capacité d'auto-critique
- Développer et maintenir une posture bienveillante
- Comprendre et développer la communication non violente
- Appréhender la relation enseignant-enseigné (gestion des émotions dans la relation)
- Appréhender la question du toucher



Devenir professeur de yoga durée 5h

- Connaître l'éthique de la profession, connaître le cadre légal
- Identifier pour pouvoir choisir un ou plusieurs statuts professionnels
- Connaître les démarches administratives légales en rapport avec le statut adopté
- Avoir des notions de gestion administrative et comptable en fonction du statut choisi

Pendant la formation, il est demandé aux stagiaires de

- Suivre un cours par semaine
- Installer une pratique quotidienne
- Être présent, s'engager individuellement et collectivement dans la formation
- Rendre les travaux demandés dans chaque matière
- Valider 30 heures d'assistantat ou de dispense de cours pendant la 2^{ème} année de formation

Supports pédagogiques

- Documents de support de cours
- Glossaire à se créer pour le sanskrit
- Bibliographie

Méthodes pédagogiques

- Le stagiaire est auteur et acteur de sa formation et est considéré comme un sujet responsable; la pédagogie est active : la formation est basée sur l'expérimentation et les retours sur expérimentation.
- L'accompagnement individualisé et le travail collectif (le groupe est support des apprentissages) se compléteront.
- Pédagogie humaniste basée sur le non jugement, la bienveillance et l'entraide.



Modalités de suivi de la formation et d'évaluation

- Accompagnement des séquences de formation par les formatrices
- Entretien avec les stagiaires au préalable de la formation : entretien de positionnement
- Deux entretiens individuels chaque année avec les stagiaires
- Assiduité (feuilles de présence à la demi-journée)
- Validation des heures d'assistanat et/ou de dispense de cours
- Pour l'Ashtanga Vinyasa Yoga : Un écrit par année, individuel ou collectif, sur un thème proposé et une évaluation de fin de parcours sur une animation d'une pratique dirigée ou d'un atelier spécifique
- Pour l'anatomie, la culture indienne et l'ayurveda : un écrit par année
- Questionnaire de satisfaction des stagiaires en milieu et fin d'année de formation

