Formation à l'enseignement du yoga

Septembre 2014 – Septembre 2018

Un cursus de quatre ans pour approfondir le yoga et acquérir les bases de sa transmission

Présentation de la formation

Se former à l'enseignement du yoga permet d'approfondir sa pratique, et d'acquérir les connaissances et les savoir-faire nécessaires à la transmission d'une discipline plusieurs fois millénaire.

La formation proposée répond aux exigences européennes actuelles, tant au niveau du contenu que de la durée (500 heures de cours répartis sur 4 ans). Elle s'inscrit dans la lignée de T Krishnamacarya, et de son fils TKV Desikachar, grands maîtres indiens de la ville de Chennai.

Structure de la formation :

Années 1 et 2 : approfondissement de la pratique personnelle et bases de l'enseignement en cours de groupe

-Postures (āsana) : symbolique, préparation (vinyāsa), adaptations, effets, contre-indications
-Contrôle du souffle (prānāyāma) : généralités sur la respiration, techniques de prānāyāma (effets, contre-indications)
-Pédagogie adaptée au cours de groupe : construction d'une pratique, règles de guidage
-Etudes des textes philosophiques : Yoga sūtra (chapitres 1 et 2), Taittīriya Upaniṣad (année 1) et Sāṃkhya Kārikā (année 2)

Année 3 : approfondissement des techniques posturales et respiratoires

-Postures (āsana) : symbolique, préparation (vinyāsa), adaptation, effets, contre-indications
-Contrôle du souffle (prānāyāma) : approfondissement des techniques de prānāyāma, rythmes respiratoires, bandha
-Anatomie appliquée au yoga : cours dispensés par un kinésithérapeute, pratiquant de yoga
-Bhāvana : techniques d'orientation de l'esprit
-Pédagogie adaptée au cours de groupe : formulation d'un objectif pédagogique, élaboration d'une progression des séances
-Etudes des textes philosophiques : Yoga sūtra (chapitre 3) et Bhagavad Gītā

Année 4 : bases de l'enseignement en cours individuels

-Déroulement d'un cours individuel : interview, observation, construction d'une pratique adaptée
-Pédagogie adaptée au cours individuel : relation, suivi, objectif
-Initiation au lien yoga et santé : étude des outils et adaptation de ces outils à l'effet recherché
-Initiation à l'Ayurvéda : cours dispensés par une praticienne ayurvédique
-Mantra et sons : utilisation et objectifs
-Etudes des textes philosophiques : Yoga sūtra (chapitre 4) et Yoga Rahasya

Pédagogie

La formation se déroule au sein d'un petit groupe permettant de fréquentes mises en situation, de nombreux échanges, une adaptation à la progression générale et un suivi personnalisé de chaque participant.

Organisation de la formation

Chaque année, la formation s'articule autour de 5 week-ends, d'un stage de 5 jours et de cours individuels, à raison de 3 séances minimum par an. Ces cours individuels ont pour objectifs :

- **L'approfondissement de la pratique personnelle**
- **Le suivi de l'évolution dans la formation**
- **L'accompagnement dans le cheminement individuel**

Dates et lieux pour l'année 2017-2018 :

-1 week-end se déroulera au Gîte Veda (à Villarzel du Razes, près de Carcassonne) :

- Du vendredi 8 décembre 2017 (18h) au dimanche 10 décembre 2017 (16h30)

-4 week-ends se dérouleront aux Jardins Familiaux (Quartier St Michel, à Toulouse) :

- Le samedi 14 et le dimanche 15 octobre 2017, de 9h à 18h
- Le samedi 10 et le dimanche 11 mars 2018, de 9h à 18h
- Le samedi 7 et le dimanche 8 avril 2018, de 9h à 18h
- Le samedi 2 et le dimanche 3 juin 2018, de 9h à 18h

-Le stage de 5 jours se déroulera du samedi 30 juin (18h) au vendredi 6 juillet (10h), au gîte Santa Maria, dans le Pays Basque

Coût de l'enseignement :

-Week-end : 140€
-Stage d'été : 250€
-Cours particulier : 50€ la séance d'1h30
Ces tarifs s'entendent hors frais d'hébergement et de restauration.

Validation :

Un certificat d'aptitude à l'enseignement sera décerné aux participants ayant suivi le cursus de manière régulière et présenté un mémoire, ainsi qu'un dossier technique.

L'enseignante

Sylvie Dalouche a été formée à l'Institut Français de Yoga par Bernard Bouanchaud qu'elle assiste dans ses formations de professeurs de yoga. L'enseignement qu'elle a reçu rend hommage à la tradition, transmise par T. Krishnamacharya et par son fils T.K.V. Desikachar.

Ses recherches l'ont amenée à approfondir le lien entre la pratique du yoga et la santé : elle est aujourd'hui yoga thérapeute, après avoir été formée pendant 3 ans par le docteur N. Chandrasekaran, médecin et yoga thérapeute de renom depuis plus de 20 ans en Inde (Chennai).

Contact :

Tél. : 05 62 47 14 67 - 06 72 79 90 23
Email : sylviedalouche@orange.fr
Site : www.yoga-asteya.fr