

# CONTENU DETAILLE DE LA FORMATION

---

## - Les asanas (postures)

- Les principales postures dans tous les groupes de postures :  
Postures debout (rotation neutre, rotation externe), les postures assises, les inversions, les extensions, les flexions, les postures couchées, les torsions, les équilibres, les postures de renforcement abdominal, les postures « réparatrices »
  - Leur nom en Sanskrit
  - Leurs bénéfices
  - Les contre-indications
  - Les Salutations au Soleil

*Chaque jour nous aborderons plusieurs postures en détail « asanas lab » :*

- *Comment entrer dans la posture, avec quel alignement, quelles actions, quelles modifications, supports en fonction des différentes physiologies, comment sortir de la posture.*
  - *Comment ajuster par le toucher et la voix*

*Enseignement en paires/trio de chaque posture*

## - Pranayama (respiration) & méditation

- Pratique et acquisition des différentes techniques de base du Pranayama : Respiration physiologique, en paliers, ujjayi, samavritti, nadi shodana, kapalabhati, brahmari, bhastrika, sheetali.
  - Effets, bénéfices, contre-indications
    - Les kryas
    - Les bandhas
  - Pratique de la méditation (selon diverses approches)

*Nous verrons :*

- *Comment guider un exercice de pranayama en toute sécurité.*
- *Comment guider une méditation (selon différentes traditions).*
  - *Comment et quand intégrer les bandhas.*

## - Méthodologie d'enseignement

- Le Vinyasa Krama : pratique et acquisition des différentes manières de structurer un cours.

*Chaque jour nous décortiquerons la pratique guidée pour comprendre sa structure et apprendre à construire une séance organisée autour d'une thématique, d'une intention, d'une posture. Nous verrons les éléments essentiels pour élaborer un cours de qualité.*

- Applications spécifiques : grossesse, enfants, personnes âgées, pathologies.
  - Enseigner à des débutants complets.

- Élaboration et d'un cours privé, d'un cours en entreprise.
- Rôle et qualités de l'enseignant : voix, langage (instructions), positionnement, organisation de l'espace
- Psychologie appliquée au yoga : La place de l'enseignant face au groupe. Gestion du stress, des émotions.

### - **Philosophie du yoga**

- Origine et histoire du yoga : Les Vedas, les Upanishads, la Bhagavad Gita, les yoga sutras de Patanjali (notion dualiste), le yoga tantrique, le Hatha yoga, le yoga moderne.
  - Etude des textes fondateurs du yoga (les Yoga Sutras, la Bhagavad Gita)
    - Comment appliquer ces concepts à notre vie quotidienne.
      - Introduction aux notions d'Ayurveda
    - Nada Yoga : introduction aux Mantras : signification, emploi

### - **Anatomie appliquée à la pratique du Yoga**

- Compréhension de l'anatomie de manière fonctionnelle, afin d'enseigner et de pratiquer de manière sécuritaire et juste.
  - Compréhension des différentes activations physiques.
- Savoir « lire les corps » et adapter les postures pour offrir un enseignement inclusif.

### - **Le business du yoga**

- Créer son site internet
- Quel statut pour les enseignants de yoga (en Suisse et en France)
  - Comment aller plus loin...(organisation d'ateliers, de stages)

### - **Enseignement du yoga**

- Entraînement face au groupe lors de la semaine d'immersion
- Karma Yoga : Pendant la formation, participation à des cours (de Nathalie ou Sarah) en qualité d'observateur et d'enseignant (pour ajuster les postures).  
*Planning à définir entre les stagiaires*