

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