

Programme de la Formation 2021 - 2022

Module 1: Dimanche 5 Septembre 9h-17h

- Présentation des participants, déroulement de la formation.
- Introduction : Qu'est ce que le **Yoga** ?
- Les 4 voies du Yoga (les différents styles de Yoga)
- Guides du pratiquant et de l'enseignement

- **Philosophie** : les 8 membres du Yoga selon les Yoga Sutras de patanjali
- L'arbre du Yoga

Module 2: Samedi 9 octobre 14h-18h

- **Le système respiratoire** (coloriages planches d'anatomie)
- **Pranayama**, le contrôle du souffle à travers des exercices de respiration
- **Postures assises** pour la méditation et la pratique des Pranayamas

Module 3: Dimanche 10 octobre 9h-17h

- **Anatomie et Yoga avec Jenny Schischke (kinésithérapeute)**
Coloriages planches d'anatomie: Plans et sections anatomiques, termes de position et d'orientation. Planche 27 (colonne vertébrale).
- **Les torsions vertébrales:** fiches techniques, démonstrations et étude approfondie de Ardha Matsyendrasana, Bharadvajasana, Marichyasana et Jathara Parivartanasana.

Module 4: Dimanche 21 novembre 9h-17h

- **Les postures debout**, principes d'alignement
- **Tadasana** et les 3 plate-formes du corps

- Les postures debout en rotation externe (Fiches techniques: Utthita Trikonasana, Utthita Parsvakonasana, Virabhradasana II, Ardha Chandrasana, Vrksasana).

- Les postures debout neutres (Fiches Technique: Utthita Hastasana, Uttanasana, Parsvottanasana, Prasrita Padottanasana, Utthita Hasta Padangustasana, Parivrtta Parsvakonasana, Utkatasana, Parivrtta Trikonasana, Virabhradasana I, Virabhradasana III, Parivrtta Ardha Chandrasana).

Module 5: Dimanche 12 décembre 9h-17h

- Test: les postures debout

- **Salutations au soleil:** variations et postures détaillées

Module 6: Samedi 15 janvier 14h-18h

- Test: les salutations au soleil
- **Les Yoga Sutras**

Module 7: Dimanche 16 janvier 9h-17h

- **Les flexions arrières**

Module 8: Dimanche 27 février 9h-17h

- Test: les flexions arrières
- **L'art de créer un cours de Yoga:** principes de la pratique (respiration, fondation, contre-poses ...)

Module 9: Samedi 26 mars 14h-18h

- Correction de vos séquences
- **La relaxation :** Savasana

Module 10: Dimanche 27 mars 9h-17h

- **Les inversions**

Module 11: Dimanche 24 avril 9h-17h

- Test: les inversions
- **Les flexions avant:** fiches techniques, démonstrations et étude approfondie de Dandasana, Paschimottanasana, Navasana, Badha Konasana, Janu Sirsasana et Upavistha Konasana.
- **Les postures sur le dos:** fiches techniques, démonstrations et étude approfondie de Apanasana et Supta Padangusthasana.

Module 12: Dimanche 22 mai 9h-18h

- **Le Yoga pour tous!**
- Yoga pour séniors et Yoga Nidra avec Marie-Ange
- Yoga pour enfants et Baby Yoga avec Carole, yoga prénatal et postnatal.

Module 13: Dimanche 26 juin 9h-17h

- Diplôme

