

**FORMATION D'ENSEIGNANTS DE YOGA****Saison 2021-2022****BUT :** Formation, perfectionnement et spécialisation des enseignants de yoga par :

- Des cours pratiques pour la maîtrise de la technique.
- Des cours théoriques pour la bonne compréhension du mécanisme du corps et de la base philosophique du yoga,
- Des rencontres et des échanges dans un milieu favorable pour la recherche de l'harmonie et de l'équilibre.

**PROGRAMME :****ETUDE PRATIQUE:**

- Mobilisations articulaires, bases de la respiration et de la relaxation (préparation physique)
- Exercices de purification (Satkriya) - Contraction et circulation de l'énergie (Bandha, Mudra)
- Postures (Asana) - Relaxation yogique (Yoga-nidra)
- Exercices de respiration (Pranayama) - Concentration et méditation (Dharana et Dhyana)
- Chant (Bhajan)

**ETUDE PEDAGOGIQUE :**

- Adaptation des exercices pour : femmes enceintes, enfants, personnes âgées et handicapées
- Structure des séances - Progression des postures et des respirations
- Méthodes d'enseignement - Attitude physique et psychique de l'enseignant
- Lecture du corps et correction - Relation enseignant / Apprenant

**ETUDE THEORIQUE :**

- Philosophie indienne : Veda, Upanishad, Bhagavad-Gita, Yoga Sutra et Tantra.
- Anatomie et physiologie - Histoire et évolution du yoga

Le programme détaillé sera remis lors de la première séance – le 02 Octobre 2021

**ORGANISATION DE LA FORMATION:****FORMULE - 1:** 10 Week-ends de formation + 1 séminaire 6 jours par an au Soleil d'Or  
+ 3 semaines de stage au centre Franco-Indian, à Pondichéry en Inde en AoûtDurée: 2 ans. Coût: 2800 € par an (240 € à l'inscription, 240 € par W-E (9), 400€ par séminaire)  
plus un supplément l'année du voyage de 1550€ si le voyage est entrepris en 2022

Date limite d'inscription : 05 février 2022, au-delà s'adresser à Zacria pour obtenir les conditions d'inscriptions

Auditeur libre: **180 €** le week-end      90 € par la journée      14 € la conférence**DATES ET HORAIRES DES WEEK-ENDS 2021-2022:**

Oct. - 02 et 03	Déc. - 11 et 12	Fév. - 12 et 13	Mars - 19 et 20	Juin - 04 et 05
Nov. - 13 et 14	Janv.- 22 et 23	Mars - 05 et 06	Mai. - 14 et 15	Juin - 25 et 26

(Samedi de 09h00 à 12h00 à 13h00 à 18h30, Dimanche de 09h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30)

Note : - Les élèves qui n'arrivent pas à faire le nombre de stages requis peuvent les reporter sur l'année suivante.  
- Les élèves en formation peuvent participer aux cours de Yoga - d'Asana et de Pranayama - du centre Soleil d'Or avec une réduction de 25% sur les prix. :

**STAGES:** PRINTEMPS - du Dimanche 24 au Vendredi 29 Avril 2022. (Au Soleil d'Or)

Plus de renseignements, Prendre contact avec Zacria 06.20.48.37.74.

**VOYAGE ET STAGE EN INDE :** du 08 au 28 Août 2022  
(3 semaines de stage à Pondichéry Inde).

Pour plus de renseignements, Prendre contact avec Zacria 06.20.48.37.74.