

**FORMATION D'ENSEIGNANTS DE YOGA**

Saison 2022-2023

**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 01 Octobre 2022

**ORGANISATION DE LA FORMATION:****FORMULE - 1:** 9 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: 2870 € par an (240 € à l'inscription, 240 € par W-E, 470€ par séminaire)  
plus un supplément l'année du voyage de 1800€ si le voyage est entrepris en 2023**Inclus :** (la formation 3 semaines, les Repas, Kriyas yoga sur la plage, l'hébergement (sous conditions))**Non Inclus :** le billet d'avion, le taxi, 1 semaine de tourisme, le visa, les pourboires et les repas durant les jours de repos ( 2,5), les dépenses personnelles

Date limite d'inscription : 06 février 2023, au-delà s'adresser à Zacria pour obtenir les conditions d'inscription

Auditeur libre: 200 € le week-end 100€ par la journée 15 € la conférence

**DATES ET HORAIRES DES WEEK-ENDS 2022-2023:**

Oct. - 01 et 02	Déc. - 10 et 11	Fév. - 11 et 12	Mars - 25 et 26	Jun - 03 et 04
Nov. - 12 et 13	Janv.- 14 et 15	Mars - 11 et 12	Mai. - 13 et 14	

(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 23 au Vendredi 28 Avril 2023. (Au Soleil d'Or)

Plus de renseignements, Prendre contact avec Zacria 06.20.48.37.74.

**VOYAGE ET STAGE EN INDE:** du 07 au 26 Août 2023

(3 semaines de stage à Pondichéry Inde).

Pour plus de renseignements, Prendre contact avec Zacria 06.20.48.37.74.