



# SOLEIL D'OR

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE

(Régie par la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901).

146, rue Raymond Losserand 75014 Paris – Tél. : 01 45 43 50 12 / 06 20 48 37 74

## Formation d'enseignant de YOGA sur 2 ans

### Formation pratique, pédagogie, théorie

- ZACRIA — Directeur du Soleil d'Or  
Directeur de la formation d'enseignant de yoga  
Enseignant de Yoga  
Formateur en ayurveda, praticien ayurvédique  
Enseignant (pionnier en Europe) de VARMA-KALAI- Art martial de l'Inde  
Fondateur de l'International Varma-Kalai et d'une clinique ayurvédique à Pondichéry  
Originaire de Pondichéry (Inde), il vit en France depuis 52 ans
- Sabine BOUGUES  
Enseignante de Yoga  
Formatrice en ayurveda, praticienne ayurvédique  
Spécialiste de Yoga prénatal et Yoga maman-bébé  
Enseignante de Yoga des yeux  
Enseignante de méditation et Yoga-Nidra  
Pratique de l'art des points vitaux (Varma-Kalai)  
Nombreux séjours en Inde dont une année complète d'étude du Yoga  
Praticienne naturopathie (école Dargere) certifiée FENA  
Fondatrice de l'association Yoga Illam
- Elma OUDJEDI  
Enseignant de Yoga  
Enseignant de méditation et Yoga Nidra  
Spécialiste des Chakras (les sons semences)  
Plusieurs séjours en Inde
- Jayeshree JAMUNDER  
Artiste chanteuse chant Indien  
Spécialiste du Bhajan et des Mantra  
Originaire du Bengale (Inde),

### Conférences sur la pensée Indienne

- Alyette DEGRÂCES  
Philosophe, Indianiste, Auteure d'« Upanishads du renoncement »  
Et des « Yoga-Sutras »

### Conférences sur l'anatomie et la biomécanique appliquées au Yoga

- Axel Vicart  
Ostéopathe D.O.  
Conférencier D.U. Anatomie

### Responsable/Coordinateur de la formation d'enseignant de Yoga

- Frédéric Cadelis  
Enseignant de yoga, Yoga-thérapeute, Yoga des yeux et Yoga Nidra  
Praticien Ayurvédique (massage)  
Pratique de l'art des points vitaux (Varma-Kalai)  
Originaire de Pondichéry (Inde),
- Selma Krammer  
Enseignante de yoga, Yoga-thérapeute, Yoga des yeux et Yoga Nidra  
Praticienne Ayurvédique (massage)  
Pratique de l'art des points vitaux (Varma-Kalai)  
Plusieurs séjours d'apprentissage en Inde
- Marie-Christine Bourbon  
Enseignante de yoga, Yoga-thérapeute, Yoga des yeux  
Praticienne Ayurvédique (massage)  
Plusieurs séjours d'apprentissage en Inde

# PRÉSENTATION

Le centre de Yoga et de culture indienne Soleil d'Or propose une formation d'enseignant de Yoga depuis sa création en 1977.

D'une durée de deux ans, elle a pour objectif de permettre au pratiquant d'approfondir, puis plus tard de transmettre et d'enseigner les techniques de Yoga

Cette formation s'adresse à tout pratiquant de Yoga souhaitant s'investir de façon plus intensive dans cette discipline.

Le Yoga est un sujet complexe et complet. Un professeur de Yoga a le devoir de connaître les différents courants de Yoga, leur philosophie, les grands penseurs de l'Inde, l'histoire de l'Inde ancienne, et doit également avoir des connaissances en anatomie, biomécanique, et psychologie.

La principale condition pour débiter la formation est une forte motivation permettant de mettre en place l'énergie et le temps nécessaire à cet apprentissage et au travail personnel, indispensables pour intégrer l'enseignement.

La formation d'enseignant de Yoga n'est pas seulement un approfondissement de la pratique personnelle, elle vous permettra également d'étudier les aspects pratiques et théoriques de cette discipline.

Une expérience de la pratique personnelle du Yoga est bien sûr nécessaire pour intégrer la formation.

Un entretien préalable avec un intervenant de l'association Soleil d'Or est requis afin d'évaluer les conditions d'admission à la formation, soit dans nos locaux, ou par téléphone si cela n'est pas possible.

Pendant 2 ans, chacun pourra acquérir, développer et affiner les grands aspects pratiques et théoriques du Yoga. Certains séminaires en semaine et les cours pratiques le week-end intègrent des participants non-inscrits à la formation afin d'ajouter des aspects pédagogiques et psychologiques à l'enseignement.

Cette formation s'étale sur deux années, et comprend plus de 600 heures de cours.

Les cours de formation et les séminaires ont lieu au Soleil d'Or à Paris et à Pondichéry, (Centre Franco-Indian.). Les participants devront justifier de 80 cours de pratique durant la formation au Soleil d'Or ou ailleurs. Il leur sera délivré un diplôme d'enseignant de yoga en France et un diplôme de stage de yoga thérapie en Inde.

# PROGRAMME

La formation s'articule autour de 4 axes principaux :

## 1- **Des cours pratiques** pour la maîtrise de la technique

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

## 2- **Des cours pédagogiques** pour comprendre les adaptations, effets, bénéfiques, et progressions relatives à chaque posture, respiration, méditation, etc.

- Adaptation des exercices pour :
  - femmes enceintes
  - enfants
  - personnes âgées et handicapées
  - adultes
- Progression dans le travail des postures et des différents types de respirations
- Attitude physique et psychique de l'enseignant
- Relation enseignant / apprenant
- Structure des séances
- Méthodes d'enseignement
- Effets et bénéfiques des postures et des différents types de respirations
- Lecture du corps et corrections
- Prévention, pathologies, risques dans la pratique des techniques de yoga

## 3- **Des cours théoriques** pour la bonne compréhension du mécanisme du corps et de la philosophie

- Pensée indienne :
  - Les Vedas et les Upanishads
  - Bhagavad-Gita et Ayurveda
  - Les Yoga Sutras de Patanjali
  - Le Tantra et le Samkhya
  - Les religions et la mythologie indienne
  - Le Yoga selon les différents yogis
  - L'homme selon le concept Ayurvédique
- Anatomie et physiologie appliquées aux techniques de yoga
- Histoire et évolution du yoga

## 4- **Des rencontres et des échanges favorisant la recherche de l'harmonie et de l'équilibre.**

# MODALITÉS PRATIQUES, PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Le Coursus en *2 ans* comprend **600 heures de formation** :

- 18 Week-ends de 2 jours au Soleil d'or
- 2 séminaires de 6 jours au Soleil d'Or
- 1 séminaire de 3 semaines en Inde à Pondichéry
- 4 demi-journées : contrôle des connaissances et pratique

- L'enseignement est dispensé par une équipe d'intervenants spécialisés dans leurs domaines de compétences pour ouvrir votre champ de vision aux multiples facettes du Yoga.
- L'enseignement pratique est basé sur l'étude physiologique et énergétique des techniques du Yoga (postures, respirations, techniques de relaxation, techniques de concentration, approche de l'état méditatif)
- L'aspect pédagogique sera abordé de manière progressive et continue tout au long du cursus.
- Une pratique personnelle est indispensable afin d'intégrer les techniques.

## MODALITÉS DE VALIDATION DES ACQUIS

La validation des acquis s'opère par la mise en situation du pratiquant et permet de manière continue :

- D'exprimer les connaissances théoriques acquises par écrit
- De s'exercer à guider des séances de yoga destinées aux autres stagiaires. (4 samedis à définir avec les Stagiaires)

Exemple de déroulement d'un week-end au Soleil d'Or

Samedi 09h00 à 10h30 Séance Asana et Pranayama  
10h30 à 12h00 Théorie, conférence, lecture.  
12h00 à 13h00 Repas  
13h00 à 14h00 Etude de la relaxation  
14h00 à 15h30 Séance Asana et Pranayama  
15h30 à 17h00 Anatomie appliquée au yoga  
17h00 à 18h30 Méditation- étude des chakras

Dimanche 09h30 à 11h00 Eveil corporel, bandha, kriyas, pranayama, suryanamaskar, pédagogie et mise en situation

11h00 à 12h30 Etude des asanas  
12h30 à 13h30 Repas  
13h30 à 14h30 Enseignement, méthodologie  
14h30 à 15h30 Etude des bhajan ou pratique  
15h30 à 17h00 Conférence sur la pensée Indienne  
17h00 à 18h30 Etude et application des techniques

**Dates des week-ends :** - 01 et 02 Oct 2022 - 12 et 13 Nov. 2022 - 10 et 11 Déc. 2022 - 14 et 15 Jan. 2023  
11 et 12 Fév. 2023 - 11 et 12 Mars 2023 - 25 et 26 Mars 2023 - 13 et 14 Mai 2023 - 03 et 04 Juin 2023

Programme donné à titre indicatif. Les intitulés peuvent varier pour une meilleure organisation.  
Le programme détaillé de la formation vous sera remis lors de la 1ère séance, le 01 Octobre 2022

Exemple de déroulement d'une journée de séminaire au Soleil d'Or

09h00 à 10h00 Etude des Bhajans ou Méditation  
10h00 à 12h45 Etude Asana et pranayama  
12h45 à 13h45 Repas  
13h45 à 14h30 Enseignement méthodologie  
14h30 à 15h30 Etude de relaxation  
15h30 à 17h00 Séance d'asana et de pranayama  
17h00 à 18h30 Conférence sur la philosophie Indienne

**Dates du séminaire au Soleil d'Or :** du Dimanche 23 au vendredi 28 Avril 2023

Le programme détaillé du séminaire vous sera remis lors de la 1ère séance : le 23 Avril 2023

Exemple de déroulement d'une journée de stage en Inde

05h30 Réveil  
06h00 à 06h30 Méditation  
06h30 à 09h00 Eveil corporel, Pranayama, Salutation au soleil, Asana  
09h00 à 10h00 Petit-déjeuner  
10h00 à 10h30 Karma-Yoga  
11h15 à 11h45 Chant, mantra  
11h45 à 13h15 Théorie, Conférence, lecture.  
13h15 à 15h30 Repas et repos  
15h45 à 16h45 Enseignement méthodologie  
17h00 à 19h00 Pratique adaptée à la thérapie  
19h15 Dîner

**Dates du stage au Centre Franco-Indien à Pondichéry (Sud de l'Inde) :** du 7 au 26 Août 2023

Le programme détaillé du stage vous sera remis lors de la réunion d'information sur le voyage.

# Modalités financières

## 2022-2023

Le prix de la formation d'enseignants de yoga est fixé chaque année de la manière suivante :

- **Cursus week-ends en 2 ans :**
  - 9 week-ends de 2 jours à Paris par an (sam et dim de 9h00 à 18h30) sauf le dernier
  - 1 séminaire de 6 jours à Paris par an (du dimanche 23 avril au 28 avril 2023)
  - 3 semaines de séminaire au Centre Franco-Indian à Pondichéry.

**Le coût pour l'année de formation 2022-2023 est de : 2870€**

- 25 € d'adhésion annuelle à l'association Soleil d'Or pour l'année 2022-2023
- 240€ à l'inscription
- 240€ par Week-end (9)
- 470€ pour le séminaire d'avril

L'année ou le voyage sera entrepris (si 2023) un supplément de 1800€ sera demandé.

**Inclus :** (la formation 3 semaines, les Repas, Kriyas yoga sur la plage, l'hebergement (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

- ❖ Le coût de la formation et de la pension est susceptible de se réajuster chaque année

Note : Les élèves qui ne pourront pas faire le nombre d'heures requis peuvent les reporter sur l'année suivante au plus tard dans la saison 2023-2024

Les élèves en formation d'enseignants de yoga peuvent participer aux cours de yoga d'Asana et de Pranayama du Centre Soleil d'Or **avec une réduction de 25 % sur les prix des forfaits de 10, 15, 30 ou 60 séances**

## INDICATIONS

**Pour progresser, vous êtes invités à assister au Soleil d'Or ou ailleurs :**

- Aux séances d'Asana-Pranayama, relaxation et méditation
- Aux soirées de retrouvailles autour du yoga organisées dans nos locaux
- À des conférences sur la pensée Indienne
- De continuer de lire, voir, assister à des activités en rapport directement ou indirectement avec le yoga.
- A reste ouvert à la connaissance

**La formation n'est pas basée uniquement sur la technique mais également sur l'ouverture d'esprit, le partage, l'unité et l'équilibre.**

Le programme et le calendrier peuvent être modifiés selon les obligations et prérogatives du Soleil d'Or. La formation est orientée vers l'enseignement, mais vous avez la possibilité de suivre cette formation même si vous ne désirez pas enseigner.

Pour tous renseignements complémentaires, n'hésitez pas à nous contacter.

M.ZACRIA Directeur du Soleil d'Or et responsable des formations : **06 20 48 37 74**

Responsable/Coordinateur de la formation d'enseignants de Yoga :

Frédéric Cadelis **06 71 98 27 91** Selma Krammer **06 24 69 51 72**  
Marie-Christine Bourbon **06 82 73 27 74**

Sabine BOUGUES : Formatrice/ Coordinatrice de la formation d'enseignants de Yoga :  
**07 82 90 14 97**

# SOLEIL D'OR

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE

(Régie par la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901)

146, rue Raymond Losserand 75014 Paris Tél.: 01 45 43 50 12 / 06 20 48 37 74

## FICHE D'INSCRIPTION 2022-2023

N°

Formation d'enseignants de Yoga - Promotion 2022-2023

Photo

à

Coller

Nom ..... Prénom.....

Adresse N° Rue .....

Code Postal ..... Ville.....

Tél. Domicile ..... Portable.....

Date et lieu de naissance.....

Situation familiale..... Nombre d'enfant.....

Profession..... E-mail.....

### Frais de formation 2022-2023:

\* 9 week-ends (Octobre 2022 à Juin 2023), 1 stage (avril 2023), 1 stage en Inde

**25€ d'adhésion à l'association Soleil d'Or 2022-2023 plus**

**240€ à l'inscription à la formation d'enseignant de yoga**

**240€ de frais de formation 2022-2023 chaque Week-end de formation sauf le dernier**

**470€ pour le séminaire d'avril (6 jours)**

**1800€ de frais de voyage s'il est entrepris en 2023** (voir conditions Page 6)



# SOLEIL D'OR

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE

(Régie par la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901).

146, rue Raymond Losserand 75014 Paris – Tél. : 01 45 43 50 12 / 06 20 48 37 74

Nom.....Prénom .....

- 1- En quelle année avez-vous pratiqué le yoga pour la 1<sup>ère</sup> fois ?.....
- 2- En quelle année avez-vous débuté une pratique régulière ?.....
- 3- Avec quel enseignant et quel type de formation ? .....
- 4- Nombre d'années de pratique régulière : .....
- 5- Combien de cours par semaine en cours collectif/particulier : .....cours par semaine/an
- 6- Avez-vous suivi une formation structurée au sein d'une ou plusieurs écoles de yoga.  
Si oui, nom(s) de(s) école(s), durée de la formation, date d'obtention du diplôme.....
- 7- Enseignez-vous le yoga (ou l'avez-vous enseigné) ?  
Depuis (ou pendant) combien  
d'années ?.....  
Combien de cours par semaine ?.....  
Combien d'élèves en tout (actuellement, moyenne/an) ?.....  
Sous forme de cours particuliers, cours de groupes, en libéral, salariée, dans une M.J.C, autres ?
- 8- Organisez-vous (ou avez-vous organisé) des stages, écoles, congrès...  
(si oui, précisez)?.....
- 9- Quelles formations complémentaires en yoga avez-vous suivies (principaux stages, congrès, colloques,  
séjours en Inde ?)  
.....
- 10 - Exposez en quelques lignes votre parcours sportif, en massage, en relaxation, gymnastique et yogique ?
- 11- Avez-vous une formation médicale ou paramédicale ? Si oui, la ou le(s)quelle(s) ?  
.....
- 12- Quelles connaissances de l'anatomie du corps humain avez-vous ? .....
- 13- Exercez-vous des responsabilités au sein d'association(s) ? .....
- Si oui, lesquelles ?.....
- 14- Quels sont vos principaux loisirs ?.....
- 15- Avez-vous des observations à nous communiquer sur votre pratique ? (santé, pathologie, etc.)  
.....
- 16- Pour quelle(s) raison (s) souhaitez-vous participer à la formation ?.....

***Vous pourrez apporter vos réponses sur papier libre en numérotant le nombre de feuilles***