

## Formation à l'enseignement du Yoga

Contenus détaillés par jour de formation.

*Ces contenus sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles d'être complétés et/ou sensiblement remaniés dans leur chronologie.*

Présentiel et distanciel (visio-conférences et vidéos).

### Module 1

- ⇒ Historique du yoga et textes majeurs
- ⇒ Le *samkhya*, les étapes de la création
- ⇒ Pratique et pédagogie : assises, chien tête en bas, demi-cobra, l'enfant ; notion de posture en dynamique et en statique.
- ⇒ Respiration : conscience de la respiration et du souffle, coordination souffle et geste
- ⇒ Introduction aux *yoga sutras*, étude, récitation *yoga sutras* 1 à 4
- ⇒ Méditation : l'observation

### Module 2

- ⇒ Notion d'énergie, *prana*, *nadi*, les différents corps
- ⇒ Pratique et pédagogie : enchaînement 1+ bébé heureux, pince debout, pince assise ; trajet d'énergie dans les postures. Notion de douceur et fermeté, entrer, habiter et quitter la posture Y.S II-46
- ⇒ *Upanishad* du couteau, *Ksurika*
- ⇒ Qu'est-ce que le *pranayama*, quels sont ses effets ?
- ⇒ *Pranayama* : respiration alternée, respiration solaire
- ⇒ Anatomie : les principales articulations et leurs mobilités
- ⇒ Les huit membres du yoga Y.S II-29 et le développement du yoga postural
- ⇒ Qu'est-ce qu'enseigner le yoga aujourd'hui selon les *yamas / niyamas* ?
- ⇒ Méditation : la concentration (objet)

### Module 3

- ⇒ L'ordre cosmique indien
- ⇒ Le « Je suis » *Aham*
- ⇒ Pratique, préparation et postures : chaise, demi-pince assise, chien tête en haut pince jambes espacées et pince latérale, la tortue.
- ⇒ Postures de flexion vs postures d'extension : symboliques, effets, précautions
- ⇒ *Pranayama* : *Ujjayi*
- ⇒ Anatomie : colonne vertébrale et pathologies
- ⇒ Méditation de l'axe

#### L'Atelier Pilates Yoga Danse

89, route de Narbonne 31400 Toulouse  
[Pilateslatelier@gmail.com](mailto:Pilateslatelier@gmail.com) 06 21 26 40 75  
Organisme de formation : 76 31 09770 31  
Siret : 852 651 967 00014



#### Module 4.

- ⇒ Introduction aux mantras : le son *OM*
- ⇒ Notion de détente vs relaxation, le lâcher-prise
- ⇒ Pratique et pédagogie : le cadavre, le papillon, la guirlande, l'angle assis, le bâton
- ⇒ Relaxation en posture avec support
- ⇒ Pranayama : la respiration de la vague (ou respiration complète)
- ⇒ Étude récitation *yoga sutras* 5 à 10
- ⇒ Lecture *Dhyana bindu Upanishad*
- ⇒ Méditation : mantra *SO HAM*

#### Module 5

- ⇒ La notion d'ego
- ⇒ Introduction à la *Baghavad gita*, lectures choisies
- ⇒ La relation dans le cours, transfert, contre transfert, place de l'enseignant
- ⇒ Les postures d'ouverture du cœur
- ⇒ Pratique et pédagogie : poisson, arc, sauterelle, cobra
- ⇒ *Pranayama* : notion de suspension vs rétention du souffle
- ⇒ Méditation du cœur

#### Module 6

- ⇒ Les postures de rotation : symboliques, effets, précautions
- ⇒ Pratique et pédagogie : préparations, rotations assises, rotations allongées
- ⇒ Aurobindo et le yoga intégral
- ⇒ Méditation de l'entre-deux

#### Module 7

- ⇒ Notion d'énergie : les centres d'énergie *cakras*, *vayus*, *gunas*
- ⇒ Les inversions : symboliques, effets, précautions
- ⇒ Pratique et pédagogie : préparations, demi-pont, demi-chandelle, chandelle, charrue
- ⇒ Pranayama : *kapalabhati*
- ⇒ Méditation sur les centres avec *bija mantras*

#### L'Atelier Pilates Yoga Danse

89, route de Narbonne 31400 Toulouse  
[Pilateslatelier@gmail.com](mailto:Pilateslatelier@gmail.com) 06 21 26 40 75  
Organisme de formation : 76 31 09770 31  
Siret : 852 651 967 00014



### Module 8

- ⇒ Présentation des *mudras* et apprentissage de quelques *mudras* en relation à des postures
- ⇒ Pratique pédagogie : les planches, les guerriers, le triangle
- ⇒ Pranayama : *bhastrika*
- ⇒ Les *bandhas*
- ⇒ Méditation de l'espace

### Module 9

- ⇒ Initiation au son dans le cours : bols tibétains, koshis
- ⇒ Introduction au shivaïsme cachemirien
- ⇒ Présentation du sanskrit et pratique de la graphie de quelques mots et mantras
- ⇒ Pratique pédagogie : enchaînement 2
- ⇒ Mantra : la *gayatri*
- ⇒ Méditation du silence

### Module 10

- ⇒ Les 4 yogas selon la tradition tantrique
- ⇒ Pratique et pédagogie : préparations, tête de vache, pigeon, le clown
- ⇒ Bilan méditation : qu'est-ce que la méditation, créer ses propres guidages, quels ingrédients selon les contextes
- ⇒ La méditation de *shiva*

### Module 11

- ⇒ Construire sa séance de yoga
- ⇒ Notion de progression dans le cours et de progression au fil de séances
- ⇒ Les postures d'équilibre : symboliques, effets, précautions
- ⇒ Pratique et pédagogie : préparations, l'arbre, le roi danseur, l'aigle, le guerrier 3
- ⇒ Méditation du désir

### Module 12

- ⇒ Remise bilan (observations de cours, pratique personnelle, assistantat), temps d'échange et de révisions
- ⇒ Évaluation pratique, chaque stagiaire enseigne une posture avec sa préparation ainsi qu'une courte concentration et /ou méditation guidée
- ⇒ Évaluation théorique : questions sur l'ensemble des contenus pratiques et théoriques
- ⇒ Conclusion

#### L'Atelier Pilates Yoga Danse

89, route de Narbonne 31400 Toulouse  
[Pilateslatelier@gmail.com](mailto:Pilateslatelier@gmail.com) 06 21 26 40 75  
Organisme de formation : 76 31 09770 31  
Siret : 852 651 967 00014