

Enseigner la transmission du yoga (CP FFP)

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)

LDS = Lignes de Souffle/ yoga et danse contemporaine

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

- ⇒ Que vise le yoga ?
- ⇒ 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*
- ⇒ *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 06 21 26 40 75
 Organisme de formation : 76 31 09770 31
 Siret : 852 651 967 00014

Module 4 / LDS 1

- ⇒ Bref historique danse moderne et contemporaine, notion de « libération » dans la danse et dans le yoga
- ⇒ Fondamentaux danse contemporaine et facteurs de l'Effort de Laban
- ⇒ Notion d'ancrage, relation au sol, pratique d'un *yoga nidra* court rapport à la gravité /Rotation de la conscience
- ⇒ Exploration dansée autour du transfert du poids et lâcher du poids ; poids lourd/léger
- ⇒ *1^{er} cakra* (la racine) et *guna tamas*
- ⇒ Salutation au soleil 1 « la classique »

Module 5

- ⇒ 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
- ⇒ 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 6

- ⇒ 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
- ⇒ Relaxation en posture avec support
- ⇒ Méditation du cœur

Module 7 / LDS 2

- ⇒ Exploration dansée autour de la mobilité articulaire, lien avec l'eau et le 2^{me} *cakra*
- ⇒ Salutation au soleil 2 « la mouvante »
- ⇒ Notion d'équilibre et déséquilibre ; exploration dansée autour du déséquilibre (axe et partie/corps)
- ⇒ *Bhastrika pranayama*
- ⇒ 3^{me} *cakra*, symbolique du feu et du triangle
- ⇒ Exploration dansée, *guna rajās*

L'Atelier Pilates Yoga Danse

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

Module 8

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

Module 9 / LDS 3

- Point sur les *cakras* et symboliques et les *gunas*
- Explorations dansées et guidages possibles autour des éléments, sens, états de la matière
- Etude de 3 postures choisies, notion d'entrer et quitter la posture selon les paramètres de l'Effort
- Centre d'énergie du cœur /toucher
- Salutation au soleil 3 « la tactile »
- Symbolique du « Om », graphie sanskrite / espace

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

- ⇒ Présentation des *mudras* et apprentissage de quelques *mudras* en relation à des postures
- ⇒ Initiation au son dans le cours : bols tibétains, koshis
- ⇒ Introduction au shivaïsme cachemirien, la « reconnaissance du Soi »
- ⇒ Présentation du sanskrit et pratique de la graphie de quelques mots et mantras
- ⇒ Pratique pédagogie : les planches, les guerriers, le triangle
- ⇒ Pranayama : *bhastrika*
- ⇒ Mantra : la *gayatri*
- ⇒ Méditation du silence

Module 12

- ⇒ Les postures de rotation : symboliques, effets, précautions
- ⇒ Pratique et pédagogie : préparations, rotations assises, rotations allongées
- ⇒ Les *bandhas*
- ⇒ Qu'est-ce que le *pranayama*, quels sont ses effets ?
- ⇒ Aurobindo et le yoga intégral
- ⇒ Méditation de l'entre-deux

L'Atelier Pilates Yoga Danse

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

Module 13 / Pratique en pré natal

- ⇒ Changements physiques et physiologiques de la grossesse
- ⇒ Anatomie du bassin, périnée, plancher pelvien Pratiques : mobilisations bassin, hanches, colonne, inviter à ressentir
- ⇒ Douleurs et inconforts fréquents : postures antalgiques
- ⇒ Pratique et pédagogie : postures, respirations, relaxation adaptées, utilisation supports accessoires
- ⇒ Méditation de l'espace
- ⇒ Plan de cours pré-natal

Module 14 / Pratique en post natal

- ⇒ Introduction au post natal, physiologie, besoins
- ⇒ Pratique et pédagogie : renforcement musculaire adapté, recentrage
- ⇒ Fondamentaux Pilates
- ⇒ Postures de yoga pour drainer, refermer le bassin, stimuler l'énergie vitale, utilisation accessoires
- ⇒ Relaxation et récupération yoga nidra court
- ⇒ Plan de cours post-natal

Module 15

- ⇒ 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 16

- ⇒ 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 06 21 26 40 75
Organisme de formation : 76 31 09770 31
Siret : 852 651 967 00014