

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 (plateforme d'enseignement à distance).

Module 1

- ⇒ Introduction à la formation : bibliographie, le sens du yoga, proposition de réflexion initiale, texte de Mallinson à lire
- ⇒ Présentation grands textes
- ⇒ Introduction aux *yoga sutras*, étude, récitation *yoga sutras* 1 à 4
- ⇒ Les huit membres du yoga
- ⇒ Pratique et pédagogie : assises, 4 pattes, chien tête en bas, chien tête en haut, l'enfant ; notion de posture en dynamique et en statique.
- ⇒ Anatomie 1 : actions musculaires et plans de mouvement
- ⇒ Respiration : conscience de la respiration et du souffle, coordination souffle et geste
- ⇒ Travail personnel : Selon vous, qu'est-ce qu'enseigner le yoga aujourd'hui selon les *yamas / niyamas* ? (3 à 5 pages maxi)

Module 2

- ⇒ Notion d'énergie, *prana*, les différents corps
- ⇒ Présentation générale sur les *Upanishads*
- ⇒ Lectures : *Taittiriya Upanishad* (extrait), *Hamsa Upanishad*
- ⇒ Pranayama « qu'est-ce que le *pranayama* ?
- ⇒ Pranayama 1 : *Nāḍī śodhana*
- ⇒ Pratique et pédagogie : les pinces, 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
- ⇒ Fiches postures 3 et 4 autres pinces /guerrier à genoux ; enchaînement salutation au soleil 1
- ⇒ Anatomie : la colonne vertébrale
- ⇒ Travail personnel : choisir une *upanishad*, la résumer, en expliquer la symbolique, montrer comment vous pourriez l'utiliser dans un cours de yoga (3 à 5 pages maxi)

Module 3

- ⇒ Le *samkhya*, les étapes de la création
- ⇒ Le professeur de yoga
- ⇒ Les *gunas* ou les trois états de la matière
- ⇒ Pratique et pédagogie : poisson, arc, sauterelle, cobra + Les postures de rotation : *matsyendrasana* et *makarasana* (torsion assise et torsion allongée)
- ⇒ Pranayama 2 : *Ujjayi*
- ⇒ Anatomie 2 : le système articulaire

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

- ⇒ Lecture de la *Bhagavad Gīta*
- ⇒ Étude récitation *yoga sutras* 5 à 8
- ⇒ Travail personnel : choisir un passage de la *Bhagavad Gita* et le commenter (3 à 5 pages maxi)

Module 4.

- ⇒ Notion d'énergie : les centres d'énergie *cakras*, *nadis*
- ⇒ Pratique et pédagogie : l'arbre, le roi danseur, l'aigle, pied dans la main
- ⇒ Théorie postures d'équilibre
- ⇒ La relation dans le cours, transfert, contre transfert, place de l'enseignant, la relation d'alliance
- ⇒ Pranayama 3 : *kapalabhati*
- ⇒ Anatomie 3 : membre inférieur
- ⇒ Méditation et spiritualité
- ⇒ Intro à *l'advaita vedanta*
- ⇒ Lecture : texte de *Shankara* et commentaire de Marc ballanfat
- ⇒ Sutras 9 à 12
- ⇒ Travail personnel : Selon vous à quoi sert la méditation, quelle place avez-vous envie de lui donner dans vos cours, comment ? (3 à 5 pages maxi)

Module 5

- ⇒ Le tantrisme Introduction /shivaïsme cachemirien
- ⇒ L'énergie et les *bandha*
- ⇒ Les inversions : symboliques, effets, précautions
- ⇒ Pranayama 4 : *bhastrika*
- ⇒ Pratique et pédagogie : préparations, demi-pont, demi-chandelle, chandelle, charrue
- ⇒ Pratique et pédagogie : tête de vache, pigeon, apanasana
- ⇒ Anatomie 4 fessiers et pelvi-trochantériens
- ⇒ Construire son cours exemples de trames
- ⇒ Travail personnel : construisez un cours de yoga (mentionnez le nom des postures, éventuellement la thématique générale, prévoyez les erreurs ou les adaptations éventuelles, les trajets de souffle ou autres indications de respiration que vous proposez) (3 à 5 pages maxi)

Module 6

Module de certification évaluations pratiques et théoriques.
Remise d'un bilan d'observations de cours, de pratique (personnelle et enseignante) et de formation.