



## **PLAN DE COURS**

**Formation de professeur de  
Yoga santé intégrale**

**(300 heures)**

**Swami Vijnananda  
(Yves Mayer)**

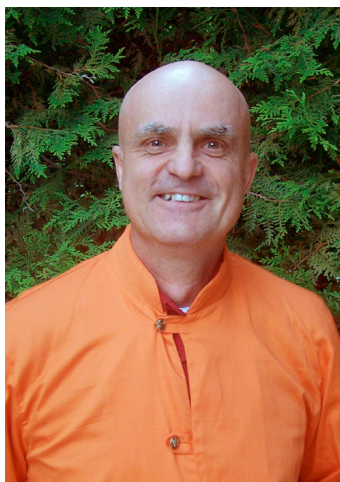


# Formation de Professeur de yoga

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Comprendre les divers aspects du yoga  
Transmettre les connaissances et habiletés nécessaires à l'enseignement du yoga  
Favoriser l'intégration personnelle de la pratique du yoga

## FORMATEUR



Le formateur est Yves Mayer ([Swami Vijnananda](#)) ayant près de 40 ans d'expérience d'enseignement et pratique du yoga. Il est membre du Conseil Mondial du Yoga et secrétaire de la Fédération francophone de yoga.



## CONTENU DE LA FORMATION

Introduction au yoga  
Histoire du yoga

Dimension physiologique  
Signification du yoga : but, philosophie, maya, karma et réincarnation  
Les voies du yoga  
Les huit membres du Raja-Yoga

Les cinq principes :

- Relaxation
- Posture
- Respiration
- Alimentation saine
- Pensée positive et méditation

Relaxation :

- Postures de relaxation
- Techniques de relaxation : passive, actives et dynamiques

Réchauffements

Salutation au soleil

Asanas : Séance de base

Relaxation

Pranayama

Yoga des yeux : Tratak

Pranayamas et techniques respiratoires :

Anatomie subtile : Kundalini, nadis et chakras

Les bandhas (resserements)

Alimentation saine

Les gunas : détermination et équilibre des forces de la nature

Méditation

- Maîtrise du mental

- Pratique quotidienne

- Types de méditation : saguna et nirguna

- Les 12 principes de la méditation

- Les mantras

Variantes des postures

- Posture sur la tête

- Chandelle, charrue

- Pont

- Poisson

- Flexions avant

- Flexions arrières

- Postures assises

- Postures d'équilibre

Les séries d'asanas

Kriyas

Yoga et maternité

Yoga et enfants  
Yoga et 3<sup>ème</sup> âge  
Yoga et santé :  
La structure du corps :  
    Muscles, squelette  
    Cycles de la nutrition  
    Équilibre vital : systèmes nerveux et endocrinien  
Réduction et gestion du stress :  
    Les thérapies de réduction du stress  
    La voie du yoga pour réduire le stress  
L'esprit :  
    Transcender les polarités de l'esprit  
    Les attitudes de l'esprit neutre  
    Acquérir l'esprit neutre  
    Principes de maîtrise  
Effets holistiques des pratiques  
    Les chakras et leur contre-parties physique et émotionnelle  
    Flexibilité et alignement vertébral  
    Renforcer le système nerveux  
    Équilibre du cerveau  
Les mudras  
Stages  
Examen final

## **PÉDAGOGIE ET APPRENTISSAGE**

La formule proposée est week-end par mois.  
Enseignements  
Pratique des techniques  
Échanges  
Mises en situation  
Recherche personnelle et lectures  
Stages

## RECONNAISSANCE PROFESSIONNELLE



La formation réponds aux standards établis par la Fédération Francophone de Yoga qui est aussi la représentante du International Yoga Federation.

**Techniques - 150h - incluant : postures - pranayama - kriyas - méditation relaxation - gestion du stress - travail énergétique**

**Anatomie - 20h - incluant : physiologie organique et énergétique**

**Philosophie du yoga - 20h - incluant : textes anciens et modernes traditions spirituelles**

**Pédagogie - 20h - incluant : démonstration - relation d' aide - gestion administration - animation de groupe**

**Pratiques supervisées - 10h - incluant : assistances - entrainement public - stages**

**Éclectiques - 80h : répartition d' heures dans les 5 autres catégories aux choix des écoles**

## PRÉ-REQUIS

Avoir suivi 1 ans de cours de yoga niveaux débutant et intermédiaire

Pour les candidats ayant moins de 1 ans de formation préalable une formation d'appoint pourra être exigée.

Un résumé écrit des formations ayant trait au mieux-être et au développement personnel et spirituel que le candidat(e) a déjà suivi.

Une entrevue avec Swami Vijnananda, directeur-fondateur de l'Académie Com-Uni-Coeur

## COÛTS

Le coût total de la formation est de 3950\$ si payé en totalité + 200 de frais d'inscription et notes de cours payable à l'inscription.

Le 1<sup>er</sup> versement doit être réglé 10 jours avant le premier cours.

En 6 paiements mensuels de 695\$ par carte de crédit ou chèque post-daté

\* Les coûts peuvent changer sans pré-avis.