

# SHANTI

Yoga ayurveda et culture indienne

## Formation d'enseignants de YOGA et Approfondissement du Yoga PARIS

### Formation en 3 ans

Formateur pratique, pédagogie, théorie des techniques de Yoga



**Amir ZACRIA** – Directeur de la formation d'enseignants de Yoga  
Enseignant de yoga  
Formateur en ayurvéda (praticien et thérapie manuelle)  
Formateur éducateur pour la santé et en gestion du stress  
Instructeur/professeur de Varma Kalai - art martial du sud de l'Inde



**Ajit SARKAR**  
Enseignant de yoga,  
Formateur en ayurvéda et éducateur pour la santé,  
Charge de recherche, Retraité de l'Insep – PARIS  
Ancien élève de l'école internationale d'éducation de Sri Aurobindo – Puducherry



**Selvi SARKAR**  
Enseignant de yoga  
Artiste/chorégraphe bharata natyam et chant carnatique  
Spécialiste du bhajan  
Ancien élève de l'école internationale d'éducation de Sri Aurobindo – Puducherry



**Karine BROSSARD**  
Enseignant de yoga adultes et enfants  
Spécialiste du prénatal et postnatal  
Praticienne en ayurvéda nouveau-né, pré/postnatal  
Formatrice massage et conseils parents-bébé  
Fondatrice de Shanti – yoga ayurvéda et culture indienne



**Soizic DE DIEULEVEULT**  
Ostéopathe D.O.  
Conférencier en DU d'Anatomie

**Alyette DEGRÂCES**

Philosophe, indianiste  
Auteure « *Upanishads du renoncement* »,  
« *Yoga-Sûtras* » et « *Upanishads* »

Et intervenants complémentaires spécialisés dans leurs domaines Prénatal, Postnatal, pensées indiennes,...

# PRESENTATION

D'une durée de 3 ans, l'objectif au terme de la formation est de permettre au stagiaire d'approfondir, 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 philosophie.

Le Yoga est un sujet complexe et complet. Un enseignant de Yoga a le devoir de connaître les différents courants de Yoga, la philosophie, les grands penseurs de l'Inde, l'histoire de l'Inde ancienne, et doit également avoir des connaissances anatomiques, biomécaniques et psychologiques...

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

La formation d'enseignants de Yoga n'est pas seulement un approfondissement de la pratique personnelle, elle vous permet également d'étudier les aspects pratiques et théoriques du Yoga.

Une expérience de la pratique personnelle du Yoga est bien sûr nécessaire pour inclure la formation, mais la motivation à enseigner et à transmettre est plus importante...

Un entretien préalable avec un intervenant est requis, afin d'évaluer les conditions nécessaires pour effectuer la formation, soit dans nos locaux ou par téléphone si cela n'est pas possible.

Pendant 3 années, chacun pourra acquérir, développer et affiner les grands aspects pratiques et théoriques du Yoga. Certains séminaires en semaine intègrent des participants non inscrits à la formation afin d'ajouter des aspects pédagogiques et psychologiques à l'enseignement.

Les cours de formation pour devenir enseignant de Yoga durent 3 années... soit plus de 500 heures de formations.

Les cours de formation ont lieu à Paris et en Province.

# PROGRAMME

La formation s'articule autour de 4 axes principaux :

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

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

## 2- Des cours pédagogiques pour comprendre les adaptations, effets, bénéfiques, progressions et adaptation de chaque posture, respiration, méditation,...

- Adaptation des exercices pour :
  - femmes enceintes
  - enfants
  - personnes âgées et handicapées
  - adultes
- Progression des postures et des respirations
- Attitude physique et psychique de l'enseignant
- Relation enseignant / enseigné
- Structure des séances
- Méthodes d'enseignement
- Effets et bénéfiques des postures et des respirations
- Lecture du corps et correction
- Préventions, 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
- Culture indienne
- 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.

# MODALITES PRATIQUES PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- La durée de la formation est 3 ans, décembre 2018 à août 2021.

## PROMOTION PARIS :

- La formation d'enseignants de Yoga a lieu :
  - Les week-ends : à Shanti
  - Le séminaire d'hiver : à Shanti
  - Le séminaire d'été : au Hameau de l'étoile dans la région de Montpellier
- Le Coursus **week-end en 3 ans comprend plus de 500 heures de formation :**
  - 15 Week-ends de 2 jours à Shanti à PARIS (5/année scolaire)
  - 03 séminaires de 5 jours à Shanti à PARIS (1/année scolaire)
  - 03 séminaires de 7 jours en Hameau de l'étoile-Montpellier en été (1/année scolaire)
  - des cours collectifs à prendre en dehors des séminaires (5/année scolaire)
  - 03 supervisions individuelles (1/année scolaire)

- 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 pédagogie sera abordé de manière progressive et continue tout au long du cursus.

- Outre les livres préconisés pour l'étude, des supports seront aussi remis pour compléter vos prises de notes.

- L'enseignement de groupe est complété par un suivi particulier de chacun aussi fréquent que nécessaire.

- Une pratique personnelle est indispensable afin d'intégrer les techniques.

## MODALITE DE VALIDATION DES ACQUIS

Les validations des acquis s'opèrent par la mise en situation de l'apprenant, de manière continue en :

- Exprimant les connaissances théoriques acquises par écrit
- S'exerçant à guider des séances de yoga destinées aux autres stagiaires.
- Exposant des idées sur des thèmes philosophiques, culturelles, techniques,...

# FORMATION D'ENSEIGNANTS DE YOGA

## ORGANISATION DES PRATIQUES ET EVOLUTION

### CYCLE DE FORMATION SUR 3 ANS

L'enseignement des techniques de Yoga est au coeur de notre enseignement

**PRATIQUE ET COMPREHENSION**  
des exercices yogiques pour la santé pour  
réguler tous les plans de notre être  
**1<sup>ère</sup> année**

**ENSEIGNANTS**  
Adaptions,  
construction de plan de séance  
**2<sup>ème</sup> année**

ASANAS  
MEDITATIONS  
YOGA NIDRA  
BANDHAS  
SURYA NAMASKAR  
RESPIRATIONS  
KRYAS  
PRANAYAMA

**ENSEIGNEMENTS POUR LES PUBLICS SPECIFIQUES, PATHOLOGIES, PREVENTIONS**  
et leurs impacts sur le plan physique, psychique, mental et énergétique  
**3<sup>ème</sup> année**

Les 3 aspects sont traités tous les ans et nous consacrerons davantage sur l'année en question.  
Des cours d'anatomie, biomécanique et de pensée indienne viendront compléter l'enseignement.



# Formation d'enseignant de YOGA

## Thèmes durant les 3 ans

### CONFERENCES SUR LES TECHNIQUES DE YOGA

- Conseils sur la pratique
- Construction d'un plan de séance
- Asana : pourquoi et comment ?
- La Relaxation
- Yoga nidra
- Méditation
- Sat kriya (exercices de purification du Hatha Yoga)
- Pranayama: pourquoi et comment ?
- Yoga des Yeux
- Surya Nasmaskar
- Om
- Mudras et bandha

### PRATIQUE – THEORIE – MISE EN SITUATION – CORRECTION – PROGRESSION ADAPTATION - EFFETS – BENEFICES DES POSTURES ET DES RESPIRATIONS

- Postures d'équilibre
- Postures de flexion latérale
- Postures de torsion
- Postures de flexion
- Postures d'extension
- Postures inversées
- Respiration normale, abdominale, médiane, supérieure et complète
- Etude des bandhas et mudras : Uddhyana, Jalandhara, Mula et Jiva
- Respiration de purification (Kriya) :

Kapalabati	Nadisudhana	Sitkarin
Suryabhedana	Bhramarin	Sitali
Chandrabhedana	Ujjayin	
- Pranayama :

Anuloma Viloma	Suryabhedana	Bhramarin	Sitali
Bastrika	Chandrabhedana	Ujjayin	
- Postures de renforcements des membres inférieurs
- Postures de renforcements des membres supérieurs
- Postures de renforcement de la sangle abdominale
- Postures d'ouverture des hanches
- Postures des jambes croisées.

### COMPREHENSION ET PRATIQUE

- Préparation physique – Mobilisation articulaire
- Les attitudes justes : debout, assis, couchée
- Changement de position du corps (transition): couché-assis-debout
- Surya namaskar : salutation au soleil
- Yoga des yeux – relaxation des yeux
- Méditation et prise de conscience
- Relaxation et Yoga nidra
- Lecture du corps
- Relaxation en mouvement

### ETUDE DE LA PENSEE INDIENNE

- Histoire et géographie de l'Inde
- Rituels et culture de l'Inde
- Le Yoga et les Yogas
- Le Yoga intégral de Sri Aurobindo
- La Bhagavat Gita
- Les Vedas
- Les Upanisads
- La mythologie indienne
- Les religions indiennes
- L'Ayurveda
- Le Samkhya
- Les Yoga sutra de Patanjali
- Le Tantra
- ...

## CREATION DE PLAN DE SEANCES

### PRATIQUE – THEORIE – MISE EN SITUATION ET APPLICATION

- Séance – relaxante
- Séance – dynamique
- Séance – souplesse
- Séance – force
- Séance – groupe hétérogène
- Séance – de niveau
- Séance – évolution posturale

### ETUDE DE L'ANATOMIE ET LA BIOMECHANIQUE HUMAINE APPLIQUÉES AU YOGA (ASANA, PRANAYAMA,...)

- Plans, axes, mouvements
- Les outils de l'analyse
- Le système ostéo-articulaire
- Le rachis
- Le caisson abdominal/ système digestif
- Le caisson thoracique
- Le système respiratoire
- Le système abdominal et digestif
- Inversions et impactent sur le système circulatoire et immunitaires
- Le bassin et le périnée
- Les membres inférieurs et les asanas d'équilibre
- La ceinture scapulaire
- Les membres supérieurs
- Le système nerveux
- Le système endocrinien
- Analyse postural
- Les bandhas et les mudras

### YOGA ET SANTE

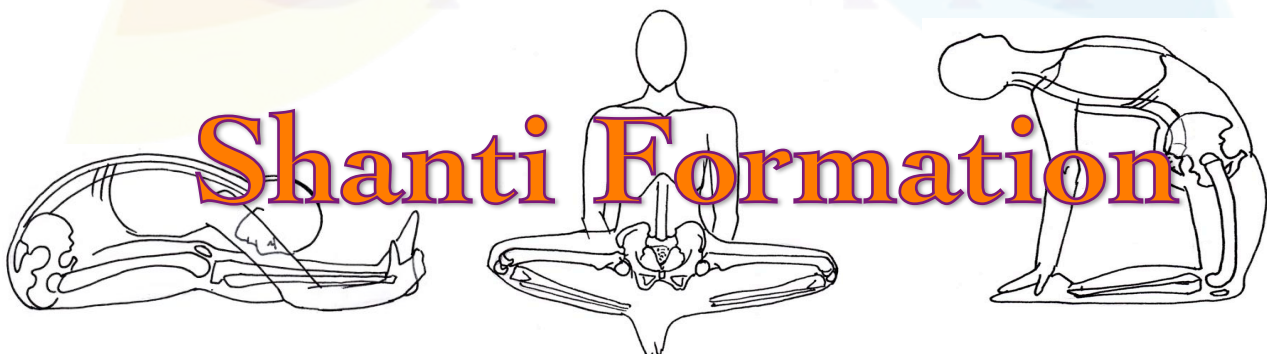
- La santé du dos
- La santé du système digestif
- La santé du mental
- La santé de l'enveloppe physique
- La santé du sommeil

### ENSEIGNEMENTS POUR LES DIFFERENTS TYPES DE POPULATIONS PRATIQUE – THEORIE – ADAPTATION DES POSTURES ET DES RESPIRATION

- Séance – Adultes
- Séance – Enfants
- Séance – Femmes enceintes
- Séance – Seniors
- Séance – En situation d'Handicapes

### PREVENTIONS DES TECHNIQUES DE YOGA

- Asanas
- Bandhas
- Mudra
- Kriya
- Pranayama
- Méditation
- Yoga nidra



# ORGANISATION DES JOURS DE FORMATIONS

## SEMINAIRE EN WEEK-END A PARIS

- Samedi** 10h30-13h00 Séance de Yoga - Asana-Pranayama  
Etude des asanas
- 14h15-18h30 Conférence sur le Yoga  
Etude des Respirations, Kriyas, Pranayama  
Conférence sur la pensée indienne
- Dimanche** 09h00-13h00 Eveil corporel, bandhas, kriyas, pranayama, surya namaskar  
Pédagogie de l'enseignement/Mise en situation  
Etude des asanas
- 14h15-14h45 Méditation/Relaxation et Respiration  
14h45-17h00 Anatomie appliquée aux techniques de Yoga  
17h00-18h30 Séance de Yoga - Asana-Pranayama

## SEMINAIRE INTENSIF - 5 JOURS A PARIS

- Lundi au Vendredi** 09h00-13h00 Eveil corporel, bandhas, kriya, pranayama, surya namaskar, asanas  
14h00-14h45 Yoga nidra  
15h00-16h15 Conférence sur la pensée indienne : la pensée de Sri Aurobindo  
16h30-18h00 Séance de Yoga - Asana-Pranayama

## SEMINAIRE D'ETE - 7 JOURS AU HAMEAU DE L'ETOILE



- Dimanche au Vendredi** 07h00-08h15 Méditation, bandhas, kriyas, pranayama, surya namaskar  
09h00-10h30 Conférence sur la pensée indienne  
1<sup>ère</sup> année – le Samkhya et la Bhagavad Gita  
2<sup>ème</sup> année – les Vedas, les Upanisads et le tantra  
3<sup>ème</sup> année – les religions la mythologie indiennes  
10h30-12h30 Pédagogie de l'enseignement  
16h00-18h00 Séance de Yoga (Asana-Pranayama)  
18h00-18h30 Bhajan – chant méditatif



**Samedi** 07h00-08h00 Méditation, bandhas, kriyas, pranayama, surya namaskar

**Arrivée le samedi avant 18h00 pour le diner - Départ le samedi suivant, après 10h00**

*Programme donné à titre indicatif, les intitulés et les dates peuvent variés pour une meilleure organisation.*



# MODALITES FINANCIERES 2018-2019 - 1<sup>ère</sup> année

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

## Contenu par an (sur 3 ans)

- 5 Week-ends de 2 jours à Paris  
samedi 10h30-18h30 et dimanche 09h00-18h30 à Shanti
- 2 séminaires d'une semaine  
en 5 jours en Février à Shanti  
et 7 jours en Août en Province
- 1 supervision individuelle  
entre le 1<sup>er</sup> week-end au 31 mai 2019
- 5 séances de Yoga - asanas et pranayama à Shanti  
entre le 1<sup>er</sup> week-end de formation au 31 août 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					09h00-10h15 Yoga	
		12h15-13h30 Yoga		12h15-13h30 Yoga	12h15-13h30 Yoga	
17h30-18h45 Yoga			17h00-18h15 Yoga	17h30-18h45 Yoga	17h00-18h15 Yoga	17h00-18h30 Yoga
19h00-20h30 Yoga	18h30-20h00 Yoga		18h30-20h00 Yoga	19h00-20h15 Yoga		
		19h30-21h30 Yoga	20h15-21h30 Yoga			

## Coût pour l'année de formation 2018-2019

- **1875 €** en frais de formations
  - 375 € à l'inscription
  - et 375 € en 4 fois – novembre 2018, janvier 2019, mars 2019, mai 2019
- + la pension pour le stage en province (prix selon votre confort).

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

### Note :

- Les élèves qui n'arrivent pas à faire le nombre de stages requis peuvent les reporter sur l'année suivante ou au plus tard dans leur 4<sup>ème</sup> année dans la limite des places disponibles.
- Les élèves en formation d'Enseignants de Yoga peuvent participer aux cours de Yoga, Méditation et Yoga nidra, Pré et Postnatal du centre Shanti **avec une réduction de 20% sur les prix des forfaits**

# Validation de la Formation d'Enseignants de Yoga

## CONTROLE DE CONNAISSANCE TOUT AU LONG DE LA FORMATION :

### - Théorique

- Sous forme d'examen en centre de formation ou de travaux personnel à nous remettre.

### - Pratique

- Asana / Relaxation / Yoga nidra / Respirations / Bandhas / Kriyas / Pranayama
- Séance de Yoga (asana-pranayama)

### - Rédaction et soutenance du mémoire en public suivi d'un entretien avec le Jury.

## INDICATIONS

### **Pour progresser, vous êtes invités à assister à Shanti ou ailleurs :**

- aux séances d'asana-pranayama
- aux soutenances de professorats de yoga,
- à des conférences sur la pensée indienne,
- aux stages de quelques heures ou de quelques jours,
- de continuer de lire, voir, assister à des activités en rapport directement ou indirectement aux yogas
- à rester 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, les lieux et calendrier peuvent être modifié selon les obligations et prérogatives de Shanti. 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.

Cordialement – Om Shanti

Amir ZACRIA  
Directeur de formation  
06.26.46.38.55

[amir.shantiparis@gmail.com](mailto:amir.shantiparis@gmail.com)

Karine BROSSARD  
Responsable de formation  
06.86.92.44.12

[karine.shantiparis@gmail.com](mailto:karine.shantiparis@gmail.com)

SHANTI