



YOGA AYURVEDA ET CULTURE INDIENNE

FORMATION DE PROFESSEURS DE YOGA

selon l'enseignement d'Ajit SARKAR
Ecole internationale d'éducation Sri Aurobindo



Dirigée par Amir ZACRIA

**PARIS
2019-2022**

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.

l'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, adultes
 - personnes âgées et en situations handicaps
- 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 yogiques

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 l'harmonie et l'équilibre.

DATES LIEUX CONDITIONS

5 SEMINAIRES EN WEEK-ENDS A SHANTI

- 23 et 24 novembre 2019
- 08 et 09 février 2020
- 25 et 26 avril 2020
- 06 et 07 juin 2020
- 28 et 29 mars Samedi 10h30 à 18h30, dimanche 09h00 à 18h30

2 SEMINAIRES DE 5-7 JOURS

- Lundi 10 au vendredi 14 février 2020 09h00 à 18h00 à Shanti
- Samedi 22 au Vendredi 28 août 2020, hébergement sur place, HAMEAU DE L'ETOILE (région de MONTPELLIER)
Arrivée avant 18h00, le premier jour, départ après 14h00 le dernier jour

CONTENU ET COÛT PAR ANNEE SCOLAIRE

- 5 week-end
- 2 Séminaires de 5-7 jours
- Frais de formation 2019-2020 : 1875 €
375 € à l'inscription
et 375 € en 4 fois - novembre 2019, janvier 2020, mars 2020, mai 2020
+ la pension pour le stage en province (prix selon votre confort).
- 1 supervision individuelle
- 5 cours collectifs à Shanti

- L'enseignement est dispensé Amir ZACRIA, Ajit et Selvi SARKAR, Soizic de DIEULEVEULT et Alyette DEGRÂCE, 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.

- 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.

SHANTI - Yoga ayurvéda et culture indienne

76 avenue de saint mandé PARIS 12^{ème}

06.26.46.38.55 / amir.shantiparis@gmail.com

shantiparis.fr