

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 ayurveda (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



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 ayurveda nouveau-né, pré/postnatal
Formatrice massage et conseils parents-bébé
Fondatrice de Shanti – yoga ayurveda 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, bénéfices, 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 bénéfices 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, novembre 2021 à août 2024.

PROMOTION PARIS :

- La formation d'enseignants de Yoga a lieu :

- Les week-ends : à Paris ou en Charentes maritimes
- Le séminaire de printemps : en Charentes maritimes
- Le séminaire d'été : au Hameau de l'étoile dans la région de Montpellier

- Le Cursus **week-end en 3 ans comprend plus de 500 heures de formation :**

- 15 Week-ends de 2 jours à PARIS (5/année scolaire)
- 03 séminaires de 5 jours à Shanti en Charentes Martimes (1/année scolaire)
- 03 séminaires de 6 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^{ère} année

ENSEIGNANTS
Adaptions,
construction de plan de séance
2^{ème} 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^{ème} 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
- 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.

- Respiration normale, abdominale, médiane, supérieure et complète
- Etude des bandhas et mudras : Uddhyana, Jalandhara, Mula et Jiva

- | | | | |
|---|----------------------------|--------------------------------|----------------------|
| - Respiration de purification (Kriya) : | Kapalabati | Nadisudhana | Sitkarin |
| - Pranayama : | Anuloma Viloma
Bastrika | Suryabhedana
Chandrabhedana | Bhramarin
Ujjayin |
| | | | Sitali |

COMPREHENSION ET PRATIQUE

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

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 et CHARENTES MARTIMES

- 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 CHARENTES MARTIMES

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

SEMINAIRE D'ETE – 6 JOURS AU HAMEAU DE L'ETOILE

Pédagogie de l'enseignement



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



Bhajan – chant méditatif

- Vendredi** 07h00-08h00 Méditation, bandhas, kriyas, pranayama, surya namaskar
09h00-10h30 Conférence sur la pensée indienne
10h30-12h30 Pédagogie de l'enseignement

Arrivée le dimanche avant 18h00 pour le diner - Départ le vendredi, après 14h00

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

MODALITES FINANCIERES 2021-2022 - 1^{ère} 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-end de 2 jours à Paris ou Charente maritimes
samedi 10h30-18h30 et dimanche 09h00-18h30
- 2 séminaires d'une semaine
en 5 jours en Février à Charentes-Martimes
et 6 jours en Août en Province
- 1 supervision individuelle
entre le 1^{er} week-end au 31 mai 2022
- 5 séances de Yoga - asanas et pranayama à Shanti
entre le 1^{er} week-end de formation au 31 août 2022

Coût pour l'année de formation 2021-2022

- **1975 €** en frais de formations
 - 395 € à l'inscription
 - et 395 € en 4 fois – novembre 2021, janvier 2022, mars 2022, mai 2022
- + l'hébergement et les repas en Charentes-Martimes
- + 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.



SHANTI

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

Karine BROSSARD
Responsable de formation
06.86.92.44.12
karine.shantiparis@gmail.com

Shanti - Yoga ayurvéda et culture indienne

32 rue de Thurigny
17700 SAINT SATURNIN DU BOIS