

PROGRAMME GÉNÉRAL DE FORMATION CONTINUE sur 2 ans

À QUI S'ADRESSE CE CYCLE D'ÉTUDES

Ce cycle s'adresse aux enseignants de yoga désireux de poursuivre leur propre accomplissement et de développer leurs capacités pour accompagner leurs élèves en cours collectifs ou individuels. Ces enseignants doivent avoir été formés lors d'un cursus de 4 années et avoir été certifiés.

DEUX AXES POUR CE CYCLE D'APPROFONDISSEMENT

- 1/ Approfondissement de vos connaissances personnelles et compétences de professeur(e)s
- 2/ Le cours individuel, l'observation et l'écoute – les applications thérapeutiques du yoga

➤ APPROFONDISSEMENT DES CONNAISSANCES

Textes philosophiques

1^{ère} année : Yoga Sutra de Patanjali CH.IV– Étude croisée avec le **Yogayajnavalkyam**

Le Yogayajnavalkyam permettra de nombreuses expérimentations et l'approfondissement de l'introspection et de la pratique méditative.

2^e année : L'étude du **CH. III** du Yoga sutra

Approche de la **Bhagavad gîta**, texte qui s'inscrit dans les trois principaux textes sacrés de l'Inde.

Pratiques liées aux textes

Introspection

- les mots et leurs interprétations
- la forme des corps - spécialisation sur la forme des choses (grossier; intrinsèque; subtil)
- ce qui existe pour moi-même / pour les autres
- les dvanva ou paires d'opposés
- sva dharma et les obstacles à la réalisation (en lien avec la Bhagavad gita)

Méditation

- spécialisation sur l'instant
- la perception des distractions
- supports internes – (chakra ; nadi ; souffle ; focalisation)
- les visualisations
- la perception du calme mental

Pratiques Asana

- 2 postures par week-end seront étudiées en atelier
Nous les choisissons ensemble – séances guidées
- la révision des variantes et adaptations en fonction de vos besoins
- postures et pathologies

Pranayama

- l'évolution des techniques de pranayama à partir des instructions du H.Y.P.
- leurs effets thérapeutiques

Pratyāhāra

- travail sur les sens : leur saisie ; leur nature et comment les amener vers notre centre

➤ L'ENSEIGNEMENT INDIVIDUEL- Ateliers et étude de cas

Comment mettre en oeuvre un cours individuel dans la durée

Théorie

- Dynamique de la relation
- Ecoute de la personne dans tous ses aspects
- La présence - quel positionnement pour le professeur

En Ateliers

- Applications sur quelques pathologies courantes
- Le pranayama dans le cours individuel
- Les sons et autres techniques
- Repères sur les profils psychologiques particuliers

L'accompagnement de public spécifique – sur demande

- Grossesse : travail pré et post-natal
- Seniors : yoga sur chaise et pratiques allégées
- Enfants, jeunes : yoga dynamique et ludique

La physiologie subtile – H.Y.P. et Yogayajnavalkyam

- Les nadi et chakra
 - Les points vitaux
 - La compréhension **des** corps
- Leur utilisation en cours collectifs et individuels

Prana maya kosha - développer la sensibilité énergétique, comprendre le corps à partir du corps énergétique (**harmonisation des chakra, travail sur Sushumna nadi**) – **en ateliers.**

Sons et chants

En assise et dans les postures – leur utilisation en cours collectifs et individuels

➤ ORGANISATION DE LA FORMATION

Quatre week-ends par an et un séjour de quatre jours

Les heures seront comptabilisées pour ceux qui désirent attester d'un cycle de post-formation – 250h sont requises.

Lieu : Montpon-Ménéstérol pour les W.E. classiques – **Maison de yoga** rue Simone Signoret –
– voir les photos sur www.untempsdeyoga

Loudenvielle dans les Pyrénées, pour les 4 jours – **Centre de montagne de Germ** – voir site

Arrivée à Montpon le vendredi soir ou le samedi matin

Début du stage samedi **9h30** au dimanche **17h30**

Les dates pour 2023 – 2024 seront à établir avec le groupe

➤ COÛT DE L'ENSEIGNEMENT

Les honoraires des week-ends sont de 160 € + hébergement et petit déjeuner 33 euros.
Les repas sont préparés et partagés par les participants.

Ces tarifs sont fixes pour la durée du cycle

En cas d'inscription en cours d'année, merci de me contacter préalablement

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Malie VERDICKT

Tél.: 06 67 73 64 67 – malieyoga2@gmail.com

Pour faire connaissance : www.yogamalie.com

POST-FORMATION – ENSEIGNEMENT VINIYOGA

BULLETIN D'INSCRIPTION - 2023 / 2024

NOM _____

PRÉNOM _____

N° _____ RUE _____

CODE POSTAL _____ VILLE _____

TÉLÉPHONE _____

E-MAIL _____

DATE DE NAISSANCE _____

PROFESSION _____ SEXE _____

FORMATION INITIALE _____

Je m'inscris aux week-ends de post-formation année 2023/ 2024

Je joins à mon inscription un acompte de 160 €, *en cas de désistement l'acompte ne sera pas remboursé.*

Chèque libellé à l'ordre de Malie Verdickt (encaissé lors du premier W.-e.)

à adresser : 12 Chemin des Bruyères – 65 510 Loudenvielle

Date _____ Signature: