

FORMATION 200 HEURES PUREQUILIBRE

COHORTE SEPTEMBRE 2024 À MARS 2025

HORAIRE ET CONTENU DE LA FORMATION



Horaire formation 200 heures (2024-25)

Week-end 1 à 7: vendredi 18h00 à 21h00, samedi de 9h00 à 17h00 et dimanche de 9h00 à 16h00 /

Week-end 8 et 9 : vendredi de 12h00 à 20h00, samedi de 9h00 à 17h00 et dimanche de 9h00 à 16h00

SECTION EN LIGNE:

Les modules seront disponibles dès votre inscription. Vous pourrez donc les débiter à votre rythme. Vous aurez jusqu'au week-end #7 pour compléter les 20 heures en ligne. Toutes les explications vous seront transmises lors de votre inscription officielle.

20 heures d'anatomie en ligne

- Anatomie de la respiration
- Anatomie I, II, III (Le squelette, les muscles, articulations, fascias...)

SECTION EN CLASSE:

13-14-15 Septembre / Week-end 1

- Présentation de la formation et du matériel & cérémonie d'ouverture.
- Les postures debout.
- Initiation au pranayama, respiration de base (Ujjayi et yogique)
- Échauffements / articulations & abdos / pawanmuktasanas
- Initiation à la méditation & positions assises
- Philo - La tradition du yoga et les 8 paliers du Yoga (Ashtanga)
- Philo - Les Yamas et les Niyamas

4-5-6 Octobre / Week-end 2

- Révision postures du week-end 1
- Les postures d'ouverture des hanches
- Les postures de flexion avant
- Posture de repos- Shavasana
- Pranayama – Bharamari
- Philo : Les Nadis et les Koshas

25-26-27 Octobre / Week-end 3

- Révision postures du week-end 2
- Postures de torsion
- Postures de flexion arrière
- Pranayama - Les Vilomas
- Introduction aux Mudras
- Système nerveux sympathique / parasympathique

15-16-17 Novembre / Week-end 4

- Révision postures du week-end 3
- Postures d'équilibre
- Postures d'inversion
- Pratique méditation et Pranayama
- Les Chakras-théorie & pratique
- Pranayama Sheetal/Shitkari

6-7-8 Décembre / Week-end 5

- Révision postures du week-end 4
- Surya Namaskar Hatha (avec et sans mantras)
- Ajustements de postures en utilisant son corps
- Comment monter une séquence de Hatha Yoga (style A et style B)
- Pratique séquences A et B
- Les chemins et différents types de Yoga
- Les rituels
- Philo – Les Yoga Sutras pt1

17-18-19 Janvier / Week-end 6

- Révision Surya Namaskar
- Pratique enseignement séquences A et B et ajustements
- Pratique traditionnelle longue, récitation Mantras avec Mala
- Les Bandhas
- Philo – Les Yoga Sutras pt2
- Signification du OM
- Introduction Kryas & Nutrition Yogique
- Introduction à l'Ayurveda

7-8-9 Février / Week-end 7

- Adapter les postures pour les différents niveaux/ limitations
- Travailler avec des accessoires
- Adaptations de base pour femmes enceintes
- Yin Yoga vs Yoga restaurateur
- Théorie des 3 boîtes (construction de séquences)
- Séquences construites selon l'anatomie
- Pranayama Nadi Shodhana
- Méditation Trataka, Samskaras et obstacles à la méditation

19-20-21 Février /Week-end 8

- Introduction au Vinyasa
- Révision – Bandhas et Koshas
- Pratique et Révision de tous les groupes posturaux et Q & A
- Introduction yoga avec balles thérapeutiques
- Examen écrit (2.5 heures) – Hatha
- Préparation & pratique - séquence pour examen pratique
- Pranayama Anuloma Viloma

14-15-16 mars /Week-end 9

- Révision adaptations
- Liens entre les différents concepts étudiés
- Intro Pancha Vayus et Granthis
- Salutations avec Bija Mantras
- Lifestyle d'un professeur de yoga (assurances, salaires, etc.)
- Gestion d'un studio et possibilités d'emplois
- S'inscrire à Yoga Alliance
- Éthique professionnelle
- Préparation & pratiques- séquence pour examen pratique
- Révision / questions & pige des postures - séquence examen pratique
- Examen pratique
- Cérémonie de graduation

Un bloc de 20 cours en studio est inclus avec l'achat de la formation.

Le bloc de 20 cours qui vous sera offert est uniquement pour votre pratique personnelle, afin de pouvoir observer vos enseignantes durant des classes régulières avec toutes sortes de clientèles. Ces classes sont OBLIGATOIRES afin d'obtenir votre certification et sont à compléter AVANT le week-end 9 de la formation. Nous vous suggérons de faire minimalement une classe par semaine et ce dès le début de la formation.