

**FORMATION 200 HEURES PUREQUILIBRE**

**COHORTE Mars 2022**

**HORAIRE ET CONTENU DE LA FORMATION**



## **Horaire formation 200 heures (2022)**

**Week-end 1 à 7:** vendredi 18h30 à 21h30, 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 en ligne dès votre inscription. Vous pourrez donc les débiter, à votre rythme. Vous aurez jusqu'au week-end #5 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)

### **SECTION EN CLASSE (180 heures incluant les 10 cours pratique à faire durant les cours de groupe):**

#### **18, 19 et 20 mars 2022 || 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

#### **1er, 2 et 3 avril || Week-end 2**

- Révision postures du week-end 1
- Les postures d'ouvertures de hanches
- Les postures de flexions avant
- Posture de repos-Shavasana
- Pranayama – Bhramari
- Philo-Les Nadis et les Koshas

### 22, 23 et 24 avril || Week-end 3

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

### 6, 7 et 8 mai || Week-end 4

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

### 20, 21, et 22 mai || 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 rituels
- Philo – Les Yoga Sutras pt1

### 3, 4 et 5 juin || Week-end 6

- Révision Surya Namaskar
- Pratiques Enseignement Séquences A et B et ajustements en utilisant son corps
- Pratique traditionnelle longue, récitation Mantras avec Mala
- Les Bandhas
- Introduction Kryas & Nutrition Yogique
- Philo – Les Yoga Sutras pt2
- Signification du OM

### 17, 18 et 19 juin || Week-end 7

- Travailler avec des accessoires
- Adapter les postures pour les différents niveaux/ Limitations
- Adaptation femmes enceintes
- Séquences construites selon l'anatomie
- Pranayama Nadi Shodhana / Sheetal / Sitkari
- Pratique et Révision de tous les groupes posturaux et Q & A

## 8, 9 et 10 juillet || Week-end 8

- Introduction au Vinyasa
- Préparation & pratique - séquence pour examen pratique
- Introduction yoga avec balles thérapeutiques
- Examen écrit (2 heures) – Hatha
- Méditation Trataka, Samskaras et obstacles à la méditation
- Pranayama Anuloma Viloma

## 15, 16 et 17 juillet || Week-end 9

- Révision Adaptations (Dandy-vendredi) et pratique traditionnelle Hatha
- Intro Prana Vayus et Granthis
- Préparation & pratiques- séquence pour examen pratique
- Lifestyle professeur de yoga (assurances, salaires, etc.)
- Gestion d'un studio, possibilités d'emploi
- Éthique professionnelle
- Révision / questions & pige des postures - séquence examen pratique
- Examen pratique
- Cérémonie de graduation

Le bloc de 10 cours qui vous sera offert est uniquement pour votre pratique personnelle, afin de pouvoir observer vos enseignantes durant des classes régulières avec toutes les sortes de clientèles. **Ces classes sont obligatoires** et sont à compléter avant le week-end 8. Elles devront être utilisées uniquement durant les classes de vos trois enseignantes de la formation et durant les cours de Hatha ou Vinyasa seulement.

*Module optionnel - rabais de 50% sur la formation philosophie en ligne avec le 200hrs*

## 20 heures de philosophie en ligne avec Pierre Lefebvre

- Histoire du yoga et introduction aux systèmes philosophiques classiques indiens
- Le Yoga Sutra de Patanjali
- La philosophie du Hatha Yoga
- La Bhagavad Gita et les 3 grands types de yoga
- Psychologie et santé holistique dans la tradition yogique

*Ces heures sont optionnelles mais si vous complétez le tout elles seront ajoutées et comptées comme 20 heures de formation continue pour Yoga Alliance.*