



---

## HORAIRE ET CONTENU

Inscription et information

[info@pureequilibre.com](mailto:info@pureequilibre.com) / 450-813-YOGA (9642)

## **Horaire formation 200 heures (2021-22)**

**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 en ligne dès janvier. Vous pourrez donc les débiter, à votre rythme. Vous aurez jusqu'au week-end #7 pour compléter les 40 heures en ligne. Toutes les explications vous seront transmises lors de votre inscription officielle

#### **20 heures de philosophie**

- 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

#### **20 heures d'anatomie**

- Anatomie de la respiration
- Anatomie (I, II, III)

### **SECTION EN CLASSE:**

#### **24-25-26 Septembre/ Week-end 1**

- Présentation de la formation et du matériel
- Les postures debout.
- Initiation au pranayama Respiration de base (Ujjayi et yogique)
- Échauffements / articulations & abdos / pawanmuktasanas

## **15-16-17 octobre / Week-end 2**

- Révision postures du week-end 1
- Pratique traditionnelle et noms des postures en sanskrit
- Les postures d'ouvertures de hanches
- Les postures de flexions avant
- Méditation théorie
- Initiation à la méditation

## **23-24-25 avril/ Week-end 3**

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

## **5-6-7 novembre/ Week-end 4**

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

## **10-11-12 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

## **7-8-9 janvier/Week-end 6**

- Révision Surya Namaskar
- Pratiques Enseignement Séquences A et B et ajustements
- Pratique méditation, Samskaras et obstacles à la méditation
- Récitation Mantras avec Mala

- Introduction Bandhas & Kryas & Trataka

### **28-29-30 janvier /Week-end 7**

- Travailler avec des accessoires (et introduction yoga avec balles)
- Adapter les postures pour les différents niveaux/ Limitations
- Adaptation femmes enceintes
- Séquences construites selon l'anatomie
- Pranayama Nadi Shodhana / Anuloma Viloma...
- Intro Prana Vayus

### **18-19-20 février /Week-end 8**

- Introduction au Vinyasa
- Monter des séquences de Vinyasa
- Comment enseigner le Vinyasa
- Examen écrit (2 heures) - Hatha seulement
- Préparation & pratique - séquence pour examen pratique

### **11-12-13 mars /Week-end 9**

- Révision Adaptations
- Lifestyle d'un professeur de yoga (assurances, salaires, etc.)
- Éthique professionnelle
- Table ronde (tous)
- Préparation & pratiques- séquence pour examen pratique
- Révision / questions & pique des postures - séquence examen pratique
- Examen pratique
- Cérémonie de graduation (tous)

\*\*\*\*\*

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 ne sont pas obligatoires, mais fortement recommandées. Elles devront être utilisées uniquement durant les classes de vos trois enseignantes de la formation et durant les cours de Hatha ou Vinyasa seulement.

## TARIF:

Le tarif présente est de 2850\$ +taxes (au lieu de 3350\$ +taxes) et ce montant est payable en plusieurs versements. / Fin de la prévente le 30 juin 2021.

Le manuel d'enseignement ainsi qu'un abonnement de 10 cours pour la pratique hors programme sont inclus dans le prix de la formation.

*Notre formation est maintenant admissible au crédit d'impôt pour les frais de scolarité.*

\*\*\*\*\*

Entreprendre une formation de 200 heures en enseignement du yoga c'est faire un voyage à l'intérieur de soi... ayant comme destination finale:

- l'enseignement du yoga à différentes clientèles
- parfaire sa pratique personnelle
- se donner des outils pour faire des changements majeurs dans sa vie personnelle

N'hésitez pas à nous contacter afin de recevoir plus d'informations. Il nous fera plaisir d'échanger en Facetime avec vous sur notre formation, vos motivations et vos attentes!

Places limitées! Nous limitons le nombre de place afin de permettre un enseignement plus personnalisé.

\*\*\*\*\*



## **LES FORMATEURS**

### **Dandy Thibodeau : enseignante/ formatrice RYT-500 Yoga Alliance**

- Formation en Yoga Hormonal avec Lidija Seigon
- Formation avancée, Naada Yoga (300 hrs)
- Assistante de formation avec Hervé Blondon, Satyam (200 hrs)
- Formation Hatha Yoga avec Hervé Blondon, École Satyam (300 hrs)
- Formation « Éveil des chakras » avec Hervé Blondon, École Satyam (100 hrs)
- Formation en Yoga Prénatal/Postnatal avec Lidija Seigon (35 hrs)
- Formation en Yoga pour Enfants 1 et 2 avec Francine Hervé-Cauchy (22 hrs)
- Formation en Pranayama avec François Raoult (16 hrs)
- Formation Yoga Kurunta (Yoga wall / mur de cordes) avec Hervé Blondon (8 hrs)
- Formation Yoga pour sportifs groupe Yoga Sport Inc. (20 hrs)
- Formation Yoga Tune Up® Level 1 avec Todd Lavictoire & Mireille Martel (70 hrs)

### **Perrine Marais: enseignante/ formatrice RYT-500 Yoga Alliance**

- Breathwork Teacher Training, Jon Paul Crimi
- Formation en Yin Yoga Avancé, Happy Tree
- Formation Yoga Anatomy Training, Yoga Medicine (20 hres)
  
- Formation Yoga & Traditional Chinese Medicine, Yoga Medicine
- Formation en Yin Yoga, Happy Tree (40 hres)
- Formation en Inde à Rishikesh en Hatha (800 hres)
- Formation en Vinyasa au Costa Rica (200 hres)
- Formation en Sup Yoga (60 hres)

### **Pierre Lefebvre: enseignant/ formateur RYT-500 Yoga Alliance**

- Étude du yoga à Rishikesh, en Inde, avec le maître de renommée internationale Swami Veda Bharati. De 2005 à 2011

### **Vicky Roy : copropriétaire PurEquilibre/enseignante RYT-500 Yoga Alliance**

- Formation Airyogalates - Marie-Michelle Faber (50 heures)
- Formation Yin Yoga - PurEquilibre (40 hres)
- Formation Yoga guérisseur - Yoga Shanga (120 heures)
- Formation Yoga 300 heures avancé - Naada Yoga (300 hres)
- Formation Yoga Thérapie - Yoga Sangha (40 hres)
- Formation Yoga Nidra - Albert Bejshak Bissada - Yoga Sangha (40 hres)
- Formation Hatha/Vinyasa - Sylvie Tremblay -Yoga Sangha (380 hres)