

PLAN DU PROGRAMME 200 HEURES
MULTISTYLES
Formation professionnelle de l'école du Yoga de la Vie
CYA- RS- 200

TECHNIQUES – PRATIQUE ET FORMATION:

(bénéfices, considérations, utilité thérapeutique, noms et versions selon styles)

- Poses debout / équilibre
- Poses de flexion vers l'avant (forward bends)
- Poses d'extension du dos (backbends)
- Rotation (twists)
- Inversions

PRESENTATION DE CERTAINS STYLES DE YOGA :

Hatha, vinyasa , yin, anusara, Acro-yoga/partenaire, kripalu, sivananda, yoga du rire, restauratif et thérapeutique, stand-up-paddle (SUP) yoga, etc.

PRANAYAMA (respiration) – bénéfices, techniques, considérations, pratique
MEDITATION – présentation, expérimentation, pratique QI GONG – présentation, expérimentation

MANTRAS – AOUM – son de la création

100 heures incluant pratique, enseignement, étude

ENSEIGNEMENT et METHODOLOGIE :

- Techniques d'ajustements, gestion de temps dans une classe, structure de séquences, set up, etc
- Langage, temps, tonalité et voix–leurs fonctions
- Utilisation des accessoires: blocs, courroies, chaise, murs, etc.
- Instructions efficaces, claires.
- Observations/pratique dans différents studios/ avec différents professeurs
- Analyse des styles de professeurs et leurs qualités.

30 heures incluant pratique, enseignement, étude, journal

ANATOMIE et PHYSIOLOGIE :

- Poses de yoga–biomécaniques. à considérer
- Physiologie des systèmes du corps pour la santé
- Chakras et centres énergétiques, nadis et méridiens.
- Effets bénéfiques des postures sur la santé et les systèmes.

30 heures incluant pratique, enseignement et étude

PHILOSOPHIE DU YOGA, STYLE DE VIE YOGIQUE, ETHIQUES

- Détoxification, programme de nettoyage effets de la nutrition - Ayurveda
- Connexions du corps, tête et esprit.
- Style de vie Ahimsa, Dharma, karma concepts

- Yoga Sutras & 8 pétales de Patanjali
- Ethiques de la salle de classe (sécurité, respect, croissance)
- Histoire du Yoga–Bhagavad Gita
- Valeurs des yogis, le service de seva : enseigner le yoga.

40 heures enseignement, lecture, étude, discussions

Voici les sujets et thèmes de croissance personnelle (questions pour journal)

- **1er chakra: CONNECTE à la VIE trouve ta pratique, tes racines**
 - 2eme chakra: EXPLORE ton MOUVEMENT et FLUIDITÉ trouver ta créativité
 - 3eme chakra: MAITRISE ton FEU et ta LUMIÈRE intérieurs :Trouve ton«core», ta force intérieure d'endurance et de vitalité
 - 4eme chakra: OUVRE ton COEUR, ta vraie nature : le pont entre le monde matériel et le monde divin -
 - 5eme chakra: EXPRIME ta VOIX, offre tes vibrations: trouve ta communauté
 - 6eme chakra :HONORE ton INTUITION, suis ta créativité, l'expression de ta vision, tes rêves
 - 7eme chakra :Vie ta vérité! TON CENTRE: expression de ta MISSION divine sur terre
- Dirige ta vie vers tes rêves: INTEGRATION totale-l'extase de la vie- paradis sur Terre, le jeu de Leela.