



Yoga ayurvéda

Devenez professeur de Yoga

INFORMATIONS GENERALES



La formation est répartie sur un an, et comprend **10 weekends** en présentiel (un par mois à l'exception de juillet et août), ainsi qu'un travail personnel (pratique et théorique) entre ces weekends.

Cette formation de professeur de yoga certifiante de 200h (ou 300h si choix de réalisation d'un mémoire) est reconnue par Yoga Alliance International. A l'issue de la formation, **un diplôme est délivré.**



Les **2/3 du temps** de formation est consacré à la pratique et la pédagogie: approfondissement des postures du yoga (ainsi que leurs différentes variations) ; exploration du souffle par des exercices respiratoires ; développement de la concentration et du lâcher-prise ; méditation ; chant des mantras ; ateliers pour les premières expériences d'enseignement, etc.

Le **1/3 du temps** restant recouvre des approches théoriques qui se partagent entre principes essentiels de l'ayurvéda, anatomie, physiologie, psychologie, déontologie, histoire des traditions et des textes fondateurs.

Décompte des heures et travail requis par weekend:

- + 17h d'enseignements et pratiques (socle de la formation)
- + 3h de vie communautaire et de partages conviviaux (durant les pauses)
- (+ 3h d'enseignements et/ou pratiques, en distanciel entre les weekends)

Total (2 possibilités), cette formation ouvre à l'obtention d'un :

- *Diplôme de Professeur de Yoga de 200h* (pour ceux qui ne réalisent pas de mémoire)
- *Diplôme de Professeur de Yoga de 300h* (pour ceux qui réalisent un mémoire)



La **certification par Yoga Alliance International (YAI)** est reconnue par les organisations de yoga dans le monde entier. Les professeurs certifiés YAI sont en mesure d'enseigner partout dans le monde en toute confiance. YAI certifie des professeurs de yoga issus de toutes les traditions et styles de yoga dont la formation et l'expérience de l'enseignement répondent aux standards de qualité établis.

Afin d'assurer l'enseignement de la plus haute qualité, les **promotions sont limitées à 15 étudiants**. Pour la promotion 2025, la date limite d'inscription est fixée au 31 octobre 2024.



Lieu de formation:

Home Éveils et Yoga – 1 Impasse des Petits Pères – 49100 Angers



Prix de la formation:

2700 euros (le transport, l'hébergement et la restauration lors de la formation sont à votre charge).

Nous sommes en mesure de vous recommander plusieurs options d'hébergement. Quant aux repas, vous avez la liberté d'apporter votre propre nourriture ou de vous approvisionner dans les nombreux magasins et restaurants situés à proximité. Il est important de noter que tout ce qui est consommé sur le lieu de la formation est exclusivement végétarien, sans viande ni poisson.

Yoga Ayurvéda 2025 - Formation Professeur de Yoga

06 74 20 04 76 – formation.professeur.yoga@gmail.com / www.ekongkar.yoga

LES LIGNES DIRECTRICES DE LA FORMATION

Cette formation de professeur de yoga repose sur des lignes directrices qui tiennent compte des différentes motivations individuelles qui sous-tendent la pratique du Yoga. Elle encourage ainsi à explorer plusieurs techniques, styles et philosophies du Yoga, afin de trouver ce qui correspond le mieux à chacun et d'être des enseignants inspirants et authentiques, capables de comprendre et de répondre aux besoins spécifiques de leurs élèves, favoriser leur autonomie, leur croissance et de les guider sur leur propre chemin du Yoga.

Voici les principaux points :



Approfondissement de la pratique corporelle et respiratoire : le corps est appréhendé comme le médiateur essentiel permettant à chacun d'explorer sa globalité. De plus, la formation aborde l'anatomie et la physiologie de comprendre les mécanismes internes et les effets physiques de la pratique du yoga et de cultiver une posture (au sens large) juste et harmonieuse.



Épanouissement personnel : la formation vise à favoriser l'auto-connaissance et la découverte de sa propre créativité. Les participants sont encouragés à explorer leur potentiel, à développer leur confiance en eux-mêmes et à cultiver des relations harmonieuses avec les autres. Des techniques de communication bienveillante et de travail en groupe sont également enseignées, créant ainsi un environnement propice à l'épanouissement individuel et collectif.



Exploration de différentes formes de yoga : les fondamentaux de la formation s'appuient sur le Hatha-Yoga, mais nous avons le privilège de compter sur la présence d'intervenants spécialisés dans d'autres approches. Les participants sont ainsi amenés à étudier des pratiques telles que le Tantra Kundalini Yoga, le Yoga Vinyasa & Viniyoga, le Yoga Nidra, l'Acro-Yoga, le Yin Yoga, le Yoga-Thérapie, le Yoga périnatal et pour les enfants, le Yoga du Feu, le Swara Yoga, et d'autres encore. Cette ouverture à une variété de formes de yoga, enrichie d'enseignements sur les bases de l'ayurvéda (médecine traditionnelle indienne) permet d'approfondir la compréhension globale de cette discipline millénaire et offre de précieuses connaissances pour nourrir la pratique et l'enseignement.



Ouverture aux traditions et acquisition de connaissances approfondies : les participants sont encouragés à plonger dans les fondements philosophiques du yoga, à se familiariser avec certains textes sacrés et les traditions orientales telles que l'hindouisme et le bouddhisme. Cela leur permet d'enraciner leur pratique dans un contexte culturel riche et de développer une compréhension nuancée de ces traditions. La formation encourage une ouverture

authentique envers les traditions orientales (et occidentales), l'objectif étant de puiser dans leur richesse et leur sagesse pour nourrir une pratique et un enseignement personnel du yoga.



Professionalisation en tant qu'enseignant de yoga : la formation prépare les participants à exercer le métier d'enseignant de yoga de manière compétente et responsable. Outre les aspects techniques de la pratique, ils acquièrent des compétences pédagogiques solides, apprennent à concevoir des séquences de cours adaptées à différents publics, à créer un environnement sécurisant et bienveillant, ainsi qu'à guider efficacement les élèves dans leur pratique. Des repères éthiques et déontologiques sont également transmis, permettant aux futurs enseignants de promouvoir des valeurs de respect, d'intégrité et de bien-être au sein de leur pratique professionnelle.



La formation de professeur de yoga embrasse ainsi une approche holistique, offrant aux participants la possibilité d'explorer et d'intégrer différents aspects de leur être, tout en les préparant à accompagner les autres sur le chemin du bien-être physique, mental et spirituel.

PLANNING DE CHAQUE WEEKEND



Chacun des 10 modules propose une exploration des pratiques posturales, des exercices respiratoires, de la méditation, de l'expression vocale et des thématiques spécifiques en lien avec les intervenants qui sont invités à partager leurs domaines d'expertise.

Le planning ci-dessous est à titre d'exemple, il est adapté en fonction des besoins du groupe, des intervenants, de l'enthousiasme ou de la fatigue de chacun.

Samedi	Dimanche
<p>9h30 – Pratique (Hatha Yoga): postures, pranayama, méditation (puis pause: tisane, céréales)</p>	<p>8h – Pratique (Hatha Yoga): postures, pranayama, méditation, chant des mantras</p>
<p>10h – Introduction au Kundalini Yoga ou autre Yoga (théorie et pratique)</p>	<p>9h45 – <i>Pause: tisane, fruits</i></p>
<p>13h – <i>Déjeuner (libre ou en commun)</i></p>	<p>10h – Intégration: travail en demi -groupes, révision des apports du we</p>
<p>14h – Anatomie et physiologie adaptée au Yoga (théorie et atelier ludique)</p>	<p>12h – <i>Déjeuner (libre ou en commun)</i></p>
<p>15h30 – Yoga Nidra ou autre Yoga (théorie et pratique)</p>	<p>13h30 – Swara Yoga ou méditation puis théorie: philosophie ou anatomie ou ayurvéda</p>
<p>17h – Travail en groupe pour réviser différents apprentissages</p>	<p>16h00 – Départ</p>
<p>19h – <i>Temps libre, repas et partages</i></p>	
<p>20h à 21h30 – Intervenant ou pratique (une séance de Yoga du Rire par exemple) ou chant de mantras</p>	

L'EQUIPE PEDAGOGIQUE



L'équipe pédagogique est composée de professionnels passionnés et expérimentés. Chacun d'entre eux apporte son expertise unique et sa vision personnelle, créant ainsi **une expérience d'apprentissage riche et diversifiée**.

Nous croyons en l'importance de la diversité dans la pratique du yoga, c'est pourquoi notre équipe pédagogique est composée de personnes qui ont exploré différentes formes de yoga, des styles traditionnels aux approches plus contemporaines. Cela permet aux élèves d'élargir leurs horizons et de découvrir différentes méthodes et perspectives, les aidant ainsi à **développer leur propre style d'enseignement unique**.



Le **noyau de l'équipe** est formé par **Jean-Pierre, Julien et Claire**, professeurs de yoga expérimentés, formés dans différentes écoles et traditions du yoga. Leur passion et leur engagement envers le yoga se reflètent dans leur enseignement.

Ensemble, **ils assurent la majeure partie du temps consacré aux aspects essentiels de la formation**. Leur rôle est de garantir la continuité pédagogique en offrant une expérience pratique, des connaissances solides et les compétences pédagogiques

nécessaires. À la fin de la formation, chaque diplômé est ainsi en mesure d'enseigner avec confiance et aisance.



Kinésithérapeute de profession, **Jean-Pierre Vanderydt** pratique le yoga depuis près de 30 ans dans la lignée de différents maîtres de tradition bouddhiste tibétaine. **Cette pratique est au cœur de sa vie**. Ses voyages en Inde et ses rencontres avec plusieurs maîtres indiens l'ont par ailleurs conduit à explorer différentes autres formes de yoga, en particulier le Kundalini Yoga. Son expertise en anatomie et physiologie enrichit son enseignement, tout comme une formation universitaire initiale en littérature et en théologie qui l'on amené à explorer l'histoire du yoga et les systèmes philosophiques d'origine indienne.



Depuis son jeune âge, intrigué par l'image du vieux sage, **Julien Beguet s'est intéressé à la spiritualité et a ressenti une forte attraction pour la philosophie de vie du yoga**. Suite à des événements majeurs, il s'est rendu en Inde à plusieurs reprises pour se former et approfondir sa pratique. Depuis, chercheur perpétuel, tout en continuant son exploration auprès de nombreux enseignants, il partage et transmet à son tour ce qu'il a reçu avec cette vocation de faciliter la reconnexion des pratiquants à eux-mêmes, les amener à cultiver la présence et le sacré... c'est à dire à tout simplement intégrer le yoga dans leur vie quotidienne.



Artiste dans l'âme, **Claire Issartier** pratique **un yoga de l'expression qui jongle avec le mouvement et l'introspection**. Soucieuse de l'autre, elle veille, écoute et accompagne pour que chacun embrasse son authenticité, découvre la magie qui réside en lui et soit invité à laisser s'exprimer "son" Yoga. Elle célèbre la beauté de la vie sous toutes ses formes. Son parcours artistique, ses voyages, son exploration de l'âme et sa pratique du yoga se fondent harmonieusement pour façonner son identité unique. Elle inspire par sa créativité, sa douceur maternelle, sa curiosité infinie, sa quête de sens et sa recherche de connexion spirituelle.

Et puisqu'au cœur de la formation réside une ouverture à la grande diversité des yogas, **de nombreux intervenants** spécialisés dans d'autres formes de yoga ou dans des disciplines connexes telles que l'ayurveda, la méditation, la musique, ou la philosophie indienne sont invités à partager leurs connaissances et leurs perspectives uniques, offrant ainsi une vision globale et enrichissante de cette discipline millénaire.

La plupart de ces intervenants que nous ne citons pas ici (ils sont plus de 10) enseignent en soirée durant la partie facultative du cursus (certains depuis l'Inde en visioconférence). D'autres par contre sont **responsables de certaines thématiques spécifiques** du socle de la formation qu'ils enseignent sur une ou plusieurs journées pleines. Parmi ces intervenants :



Créatrice de « La voie du Yoga » sur YouTube, **Marie Criolina** partage un Yoga engagé, pour aller au-delà des postures, afin d'incarner les textes fondateurs et sa philosophie multi-millénaire. Elle vit en pleine forêt, **en harmonie avec les valeurs du Yoga**, et y propose avec sa moitié des retraites immersives et un enseignement au service de tous les êtres.



Ancien infirmier militaire, **Yannick Poildessous** a laissé les uniformes pour explorer une grande diversité de disciplines psycho-spirituelles. Cependant, c'est dans l'univers du yoga et du massage intuitif qu'il excelle. Et en tant que musicien, spécialisé dans les percussions, il utilise aujourd'hui ses talents au **service du yoga pour apporter joie et bien-être**.



Née d'un père yogi, **Catherine Brau** développe rapidement un intérêt pour cet art de vivre et commence dès 20 ans sa première formation avec un maître indien, **c'est le début d'une recherche personnelle et spirituelle continue**. Formée en yoga thérapie, ainsi qu'en d'autres types de yoga, elle est aussi spécialiste en méditation. De longs séjours en Inde forge son expertise en philosophie et médecine indienne.



Après avoir passé plusieurs années à parcourir le monde, à la fois pour la découverte de nouvelles cultures ainsi que pour le travail humanitaire, **Govinda Swami** s'est connecté à la sagesse du Yoga et les chants de mantras lors de ses nombreux périple en Inde. Moine depuis plus de 13 ans, il anime des conférences et des ateliers afin d'aider les gens à **trouver l'espace sacré qui est caché à l'intérieur de chacun d'entre nous**.



Patricienne en ayurvéda, hypnothérapeute, formatrice en massage de tradition indienne, **Cécile Legros** a ce talent de **créer des expériences uniques** pour permettre à chacun de se connecter à son essence profonde et trouver l'harmonie intérieure. Elle organise également des séjours de ressourcement en Inde, de véritables immersions dans la culture et les pratiques de bien-être.



A 34 ans, en quête de sens et surmenée par un rythme de vie effréné, la découverte du yoga a été une révélation pour **Agnès Pic-Paris**. Ce Yoga, au delà de la pratique, est devenu un mode de vie qui lui a permis de retrouver la vitalité et **renouer avec l'essentiel**. Aujourd'hui, dans la tradition de la transmission yogique, elle est spécialisée en Kundalini et Viniyoga.



Spécialisée dans le yoga pour les enfants, l'univers de **Carine Faivre** est empreint de magie et de douceur. Par la musique, le conte, les postures et le souffle, **elle transporte les petits (et les grands) dans des mondes imaginaires**, les guide vers un état de calme et de sérénité, créant un cocon où chacun se sent libre d'explorer son monde intérieur.



L'univers de **Ganesh Benoist Moisan** est un **mariage harmonieux entre la musique, la spiritualité et la thérapie**. Musicien, il est spécialisé dans le chant dévotionnel, Kirtan, Bhajan, récitation des noms divins, mantras. Sa musique thérapeutique nous invite à nous connecter aux vibrations sacrées et favorise l'ouverture du cœur et l'élévation de conscience.



*Aucun effort sur le chemin du yoga n'est jamais perdu,
et aucun obstacle ne peut nous retenir pour toujours.*

*Un seul petit progrès sur ce chemin peut nous
protéger de la plus grande des peurs (Bhagavad-Gita)*

FICHE D'INSCRIPTION

(informations personnelles)

Nom : Prénom : Âge :

Adresse :

Ville : Code postal : Pays :

Num de tél : Adresse e-mail :

RÉSERVATION & PAIEMENT

Prix de la formation: 2700 euros (ou 3000 euros si paiement échelonné)

Clôture des inscriptions à la réservation du **15ème élève** ou au plus tard le **31 octobre**.

Si vous préférez étaler le paiement, veuillez fournir trois chèques d'un montant de 1000 euros chacun. Le premier chèque est encaissé lors de l'inscription, le second chèque sera encaissé en janvier 2025 (au début de la formation), et le troisième chèque sera encaissé ultérieurement, selon un accord préalable.

Le paiement est considéré comme définitif et **aucun remboursement ne sera effectué** en cas d'abandon.

Nous comprenons que chaque participant peut faire face à des besoins ou des contraintes financières différentes. Nous sommes ouverts à discuter d'autres formules de paiement adaptées à vos besoins individuels. N'hésitez pas à nous contacter pour discuter de possibilités alternatives et trouver une solution qui convienne à votre situation.

Deux options : le paiement par chèque ou le paiement par virement bancaire.

- Si vous choisissez de régler par **chèque**, le ou les trois chèques, libellés à l'ordre de "Yoga Ayurvéda" sont à joindre à ce document d'inscription signé et à envoyer à l'adresse: Yoga Ayurvéda, 4 Moustero, 56770 Plouray
- Informations bancaires pour un **virement**: YOGA AYURVEDA

<i>Code banque</i>	<i>Code guichet</i>	<i>Numéro de compte</i>	<i>Clé RIB</i>
16006	12011	00837967074	26

IBAN : FR76 1600 6120 1100 8379 6707 426

Code BIC (Bank identification code) - code SWIFT : AGRIFRPP860

Fait à le / /

Signature avec la mention
« lu et approuvé »

QUESTIONNAIRE COMPLÉMENTAIRE FACULTATIF



Si vous le souhaitez, vous avez la possibilité de remplir cette section supplémentaire du formulaire d'inscription (réponse sur papier libre ou par email). Nous tenons à souligner que cette partie est facultative, car il est fort probable que nous ayons déjà eu des échanges téléphoniques préalables qui nous ont permis de mieux vous connaître.

EXPÉRIENCE DE YOGA :

- Depuis combien de temps pratiquez-vous le yoga ?
- Quels styles de yoga avez-vous explorés/pratiqués ?
- Avez-vous déjà suivi des formations ou des ateliers spécifiques de yoga ?

FORMATION ET ÉDUCATION :

- Quelle est votre formation académique et votre parcours professionnel ?
- Avez-vous suivi des formations ou des études dans des domaines liés au bien-être, à la santé ou à la spiritualité ?
- Avez-vous des connaissances en anatomie et physiologie ? Si oui, veuillez préciser votre niveau de connaissance.

MOTIVATIONS & OBJECTIFS :

- Qu'est-ce qui vous motive à devenir professeur de yoga ?
- Quels sont vos objectifs personnels et professionnels en suivant cette formation de professeur de yoga ?
- Comment pensez-vous que cette formation vous aidera à atteindre ces objectifs ?
- Quelles sont vos attentes spécifiques vis-à-vis de cette formation ?

AUTRES INFORMATIONS :

- Avez-vous des problèmes de santé, des blessures ou des limitations physiques qui pourraient affecter votre pratique du yoga ou votre participation à la formation ? Si oui, veuillez fournir des détails.
- Comment avez-vous entendu parler de notre formation de professeur de yoga ?

Les informations recueillies à partir de ces formulaires font l'objet d'un traitement informatique destiné à YOGA AYURVEDA, pour la ou les finalité(s) suivante(s) : développement personnel & formation à l'enseignement du yoga. Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez accéder aux informations vous concernant en vous adressant à formation.professeur.yoga@gmail.com. Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant. Pour en savoir plus, consultez vos droits sur le site de la CNIL.