

DATES & PROGRAMME 2024-2025



La formation est répartie sur un an, et comprend **10 weekends** en présentiel (un par mois à l'exception de juillet et août), du samedi à 9h30 jusqu'au dimanche à 16h. En plus de ces weekends, les participants devront également effectuer un travail personnel, comprenant des aspects pratiques et théoriques, entre chaque session. Les dates ci-dessous sont définitives, par ailleurs il convient de noter que les thématiques associées à ces dates sont données à titre indicatif, leur agencement dépendra des disponibilités des différents intervenants.

Début de formation: samedi 2 novembre 2024: en distanciel, à horaires libres (vidéos, partages de documentation et échanges sur un groupe WhatsApp).	
18 et 19 janvier 2025 – Week-end d'ouverture. Apprentissage des postures de base et comment construire une séance de yoga. Introduction au Yoga-sutras de Patanjali. Bases pour ceux qui souhaitent réaliser un mémoire.	14 et 15 juin 2025 – Art de la pédagogie, présentation de cours et correction en demi-groupes et en grands groupes. Exploration et outils pour enseigner des éléments de Yoga Vinyasa & Viniyoga.
8 et 9 février 2025 – Étude des Pranayamas et comment les introduire dans les cours ? Introduction aux Bandhas. Suite de l'étude des Yoga-sutras et découvertes de quelques-uns des autres textes traditionnels.	27 et 28 septembre 2025 – Étude de la Bhagavad-Gita. Introduction à l'alimentation ayurvédique. Révision de l'anatomie dans la pratique. Exploration et outils pour enseigner des éléments de Yoga Nidra et Yin Yoga.
22 et 23 mars 2025 – Méditation en silence, introduction aux bases de la méditation vipassana par une pratique intense alternée avec des moments de pranayama, d'asanas et de yoga Nidra.	25 et 26 octobre 2025 – Anatomie dans la pratique, en particulier biomécanique et physiologie respiratoire. Exploration et outils pour enseigner des éléments de Yoga-Thérapie, Yoga périnatal et pour les enfants
26 et 27 avril 2025 – Introduction aux principes de base de l'ayurvéda, construction d'une séance de yoga en tenant compte des principes de l'ayurvéda.	15 et 16 novembre 2025 – Pratique et perfectionnement à différents styles de Yoga: Yin Yoga, Vinyasa, Kundalini Yoga. Découverte et pratique du Swara Yoga et du Yoga du Feu.
17 et 18 mai 2025 – Introduction à différents styles de yoga. Éléments pour enseigner le Tantra Kundalini Yoga. Introduction à l'histoire du Yoga et découverte de certains grands Maîtres du passé.	6 et 7 décembre 2025 – Révision générale, devoir, pratique intensive de yoga, célébration de clôture, après midi festive.