YOGA NATURE

Formation de Yoga

Pourquoi devenir professeur(e) de yoga?

De nombreuses personnes viennent au yoga principalement en cours collectif, parfois en cours individuel. Au bout d'un certain temps, en pratiquant de manière régulière des postures et des techniques respiratoires, quelque chose change dans le corps, il devient plus souple, plus fluide, plus conscient. Le mental évolue et le pratiquant tend à trouver un meilleur équilibre émotionnel. Le yoga fait de plus en plus partie de sa vie.
Et la question jaillit : finalement, qu'est-ce que le yoga ? Et l'envie augmente de comprendre les postures, la philosophie, les techniques respiratoires, etc. Peu à peu, nait la tentation de démarrer une formation de professeur(e).

Yoga Nature Formation

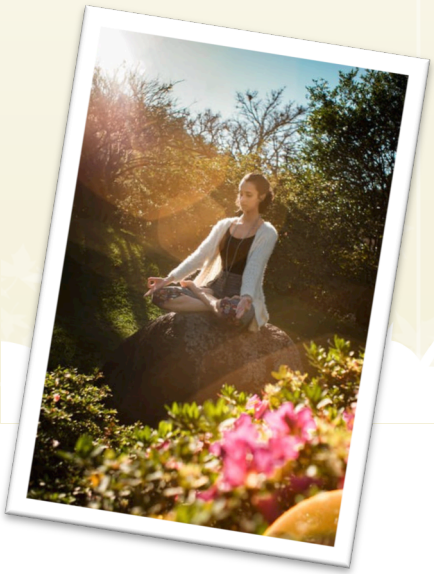
On devient professeur(e) de yoga, car on veut aller plus loin dans notre pratique, comprendre pourquoi le yoga nous apporte temps.

Moi la 1ère, je n'ai pas fait cette formation pour être professeure, mais pour avoir les connaissances, être plus proche du yoga et de toutes ces techniques qui m'apportent tant dans mon quotidien.

C'est avec le temps que j'ai voulu partager mes connaissances et faire découvrir ce qui m'a fait tant de bien dans ma Vie.

La formation est un accélérateur d'évolution sur tous les plans : physique, mental, émotionnel et spirituel.

C'est un apprentissage sur soi.



Enregistrez la date !

Postures ASANA

Nous verrons et pratiquerons plus de 90 postures. Avec l'étude du corps.

La respiration PRANAYAMA

Nous verrons et pratiquerons une vingtaine de Pranayama, le retour au souffle.

Méditation, concentration

Toute cette partie est basée sur la pratique de la méditation et de tous les différents supports pour y accéder.

Lors de cette formation, chaque moment est pour vous, pour apprendre autant théoriquement qu'en pratique

Mon objectif à travers cette formation

Mon objectif est que vous sachiez ce qui vous fait du bien et que vous appreniez à vous surpasser, à mieux vous connaitre.

C'est aussi le lieu et l'endroit pour dépasser ses propres limites.

Ce n'est pas qu'une formation de prof, c'est aussi une formation pour vous.

L'apprentissage

Les cours seront accompagnés de l'étude du corps, de l'esprit ainsi que de la philosophie du yoga.

Nous nous plongerons dans certains textes pour mieux comprendre le pourquoi du yoga. " Qu'est-ce que c'est ?"

Mais pour moi, c'est à travers la pratique que vous développerez au mieux vos connaissances.

Nous verrons l'étude du cerveau et de son potentiel, et comment utiliser notre grande conscience ?

Apprendre à gérer notre conscient, inconscient et retrouver notre joie de vivre intérieure.

Etre connecté à son soi, tout en étant bien ancré à notre belle Terre.

Sophie Albert

Professeure de yoga

Pour commencer, je pense qu'il est important de vous dire que depuis toute petite, j'ai baigné dans la philosophie du yoga, que ce soit à travers la culture ou la nourriture…miam, miam…
Et pourtant, ce n'est pas cela qui a fait que j'étais une enfant calme et détendue, mes parents ont sans doute oublié de me mettre au yoga.

J'étais une enfant plutôt hyperactive, malgré mes 4 à 5 heures de sport par semaine, cela ne permettait pas à mes parents de se reposer.
Après avoir fait de la danse, de la boxe et du rugby, c'est vers l'âge de 20 ans que je me suis dit « allez Sophie, il est temps de te poser ». Mon corps ne tenait plus la cadence, douleurs, opérations...
Alors, j'ai essayé le yoga. Je me rappelle avoir dit à la professeure « Je viens essayer mais je suis plutôt active, pensez-vous que cela ira ? »
Elle m'a répondu qu'au contraire cela me ferait du bien et que le yoga est aussi fait pour les personnes actives ;)
Je suis partie faire ma séance. Les 15 premières minutes à être allongée, à devoir se relâcher et prendre conscience de son corps, cela a été une torture pour moi… Dur de se poser, quand on n'a jamais appris…
Du coup, comme je l'ai mal vécu, je ne commence jamais mes cours de cette manière, car je trouve qu'il faut déjà être averti pour pouvoir et savoir lâcher dès le début.
Et c'est là que je me suis rendu compte que je ne savais pas respirer, et pourtant, c'est la base…
Et d'ailleurs, je vois aujourd'hui que les personnes et les enfants qui sont très nerveux et très actifs, ne savent, en général, pas respirer.
Quand je pensais à ma respiration j'avais l'impression d'étouffer.
J'ai même dû prendre des cours particuliers pour apprendre à respirer avec le ventre et relâcher quand j'y pensais. C'est drôle de penser à ça. Et c'est là que l'on voit l'évolution ;)

Et voilà, j'ai adhéré au Yoga, je me suis formée en parallèle au Vinyasa Yoga, pratique dynamique, qui recentre, apaise et calme l'esprit, par le mouvement et la respiration.

Maintenant, il fait partie de mon quotidien. J'ai trouvé l'endroit où je peux lâcher, me poser, éliminer et me Ressourcer.

Voilà pourquoi, le yoga est si important pour moi et pourquoi je souhaite le partager.

Voici le programme de Formation Professeur(e) de yoga

Advasana : détente du corp

Ananda madirasana : de l'énivrante félicité

Ardha bhujangasana : sphinx

Ardha candrasana : croissant de lune

Ardha matsyendrasana : ½ posture de matsyendra

Ardha setu bandasana : ½ pont

Adho mukha svanasana : chien

Adho mukha vrksasana : poirier

Anantasana : couche vishnu

Apanasana : Suppression des vents

Astavakrasana : posture du sage aux huit difformités

Baddha kosana : angle lié

Bakasana : Corbeau

Balasana : L'enfant

Bhujangasana : Cobra

Baddhakonasana : l'angle tenu

Bhekasana : grenouille

Chaturanga dandasana : planche

Chatus pada pitham : table

Dhanurasana : arc

Dola trikonasana : pendule en triangle

Dvi padangusthasna : sur orteil des 2 pieds

Dandasana : baton

Eka pada rajakapotasana : colombe

Garudasana : aigle

Gomukhasana : tete de vache

Grvasana : la nuque

Halasana : La charrue

Hanumanasana : posture de hanuman

Janu sirsasana : post. De la tête au genou

Jathara parivrtti : post. De la torsion du ventre

Janu hastasana : post. Des mains aux genoux

Karnapidasana : post. Des oreilles douloureuses

Kurmasana : la tortue

Kati cakrasana : post. De rotation de la taille

Krsna asana : post. De krsna

Mahamudra : le grand sceau

Matsyasana : poisson

Mayurasana : post. De la fermeture de la racine

Makaravakra : le crocodile en torsion

Marici asana : post. De marici

Marjariasana : post. Du chat qui s'étire

Mastaka uttanasana : post. De la tête soulevée

Natarajasana : la danceuse

Navasana : bateau

Niralamba sarvangasana : la chandelle

Nabhi cakrasana : post. Du nombril

Padmasana : le lotus

Parighasana : pêne

Parivrttabaddha parsvakonasana : post. De l'angle lié retourné

Parivrtta janu sirsasana : tete au genou retournée

Parivrtta trikonasana : triangle retourné

Parsvottanasana : grand étirement sur le côté

Paschimottasana : pince assise

Pincha mayurasana : la plume de paon

Prasarita padottasana : flexion avant

Purvottanasana : plan incliné.

Padadirasana : sur les pieds

Parsva uttanasana : étirement intense des flanc

Purva navasana : la barque sur le ventre

Salabhasana : la sauterelle

Salamba sarvangasana : chandelle soutenue

Salamba sirsasana : sur la tête

Savasana : cadavre

Les Pranayamas

Respiration traditionnelle
Bastrika
Viloma pranayama
Dirga
Bastrika en nadi-shudi
Chandra et surya bedhana

Nadi shudi
Samavritti pranayama
Chakra pranayama
Shitali
Kapalabathi en nadi-shudi
Visamavrtti

Kapalabathi
Anula pranayama
Bhramani
Sitkari
Anula viloma pranayama
Chandranga et suryanga bhastrika

Les Supports de concentration

- Dhristi (fixation occulaire)
  Nasagra (bout du nez)
  Bruhmadia(point intersourcillier)
  Madhya (moyenne)
- Neti (nettoyages)
  Jala-neti : nettoyage du nez
- Krya (purification)
  Agni-krya : purification du feu
  Nauli-krya : barratage du ventre
- Nyama (les observances)

- Les mudras
- Techniques de Pratiahara
- Bandha (contraction)
  Mula-bandha (racine)
  Uddhyana-bandha (ventre)
  Jiva-bandha (langue)
  Jalandhara-bandha (gorge)
  Maha-bandha (grande contraction)

Les Concentrations

Chidakasha dharana	Trataka
Utilisation des mantras	Ham-Sah Sadhana
Concentration sur l'arbre	Antar Mouna
les répétitions sonores japa ajapa-japa ajapa	Brahmarin
utilisation du pranava Om	Utilisation des Yantras
Concentration sur l'ombre	Taraka (le passeur)
Chakra Dharana	Concentration sur les Visarga
concentration sur les mantras des centres	utilisation des techniques de concentrations avec support de pranayama
utilisation des techniques de concentrations avec support d'asana	utilisation des techniques de concentration avec support dans la vie quotidienne
déclinaison des concentrations : l'obsession contrôlée l'équanimité l'attention les niveaux de conscience	Concentration sur les éléments
Concentration sur expansion/contraction	Concentrations sur le son
concentration sur le son dans les oreilles	Concentration sur les failles . souffle . conscience . son
Concentration sur Kapalabathi	Concentrations sans support
Essais de méditation	

Augmenter ses connaissances

Nous approfondirrons nos connaissances, ainsi que l'étude de certain de texte yogique.
Un savoir indispensable, pour une belle pratique.

Prana	L'esprit
Conscience	Conscient/inconscient
L'ame	Le soi
La pleine conscience	Etude du corps
Etude du yoga et ses textes : Patanjali, Bhagava gita, bhakti yoga, samkhya, karma yoga, upanisad, jnana yoga, krya yoga, hatha yoga, yoga nidra, yin yoga kundalini yoga	Yogathérapie
Ayurvéda	Mantra
Visualisation	Santé (alimentation)
Chakras	Bandhas
Comment créer une séance de yoga	Comment soulager les tensions, techniques

Déroulement de la formation

La formation se déroule sur deux années scolaires, avec une journée prévue en présentiel par mois. Chaque journée est organisée à Villeneuvette, au Gîte du Moulin Haut. Vous pouvez découvrir le lieu à travers le lien suivant : https://moulinhaut.com/

Les dates de formation pour cette 1er année, année 2021/2022 : Tous les samedis, 1 fois/mois

25/09
23/10
27/11
11/12
15/01
12/02
12/03
16/04
14/05
18/06

A chaque fin d'année, au mois de juin, un stage en immersion de 3 à 5 jours sera organisé, pour prendre le temps de revoir et d'intégrer tout ce qui a été vu tout au long de l'année.

Le coût de la formation sur les 2ans.

- 90€ pour chaque journée soit 900€ la 1ère année et 900€ la 2ème année.
- 300€ par stage en immersion. Deux stages seront prévus lors la formation, soit 600€.

Soit un total de 2400€ pour la formation professeur de yoga sur 2 ans à Villeneuvette.
A la fin des 2 ans, suite à une bonne assiduité, vous obtiendrez votre attestation en tant que professeur de yoga.

Sophie ALBERT De Yoga Nature
Pour toute information contactez moi
06.74.07.58.36 ou à contact@extra-bien.fr