

Y O G A N A T U R E

# the Formation de Yoga



## Pourquoi devenir professeur de yoga?

De nombreuses personnes viennent au yoga principalement en cours collectifs, parfois en cours individuels. Au bout d'un certain temps, en pratiquant de manière régulière des postures et des techniques respiratoires, quelque chose change dans le corps, qui 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, naît la tentation de démarrer une formation de professeur.

Enregistrer 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 supports différents pour y accéder

## Yoga Nature Formation

On deviens professeur de yoga, car on veut aller plus loin dans notre pratique, comprendre pourquoi le yoga nous apporte tant.

Moi, la 1<sup>ère</sup>, je n'ai pas fait cette formation pour être professeur, 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.





**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 connaître.

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, d'études du corps, de l'esprit.

L'étude de la philosophie du yoga, vous verrons certains textes pour se plonger dans le "pourquoi le yoga? Qu'est ce que c'est?"

Mais pour moi, c'est à travers la pratique pour 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 intérieur.

Etre connecter à son soi, tout en étant bien ancrer à notre belle Terre.





## Sophie Albert

### Professeur de yoga

Pour commencer, je pense qu'il est important de vous dire que j'ai baigné depuis toute petite dans la philosophie du yoga, la culture et même la nourriture, miam, miam... Et pourtant, ce n'est pas ça qui a fait, que j'étais une enfant calme et détendue, ils ont oublié (mes parents) de me mettre au yoga ☺



J'étais à tendance hyperactive, j'avais beau faire 4 à 5 h de sport/semaine, mais malheureusement, cela ne permettez pas à mes parents de se reposer.

Après avoir fait de la boxe, du rugby ☺

C'est vers l'âge de 20 ans que je me suis dits « allée Sophie, il est temps de se poser, mon corps ne tenez plus la cadence, des douleurs, opération... »

Alors, j'ai essayé le yoga. Je me rappelle avoir dit à la prof « 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, allongé, était une torture pour moi, relâcher, prendre conscience de son corps... Dure 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, la base...

Et d'ailleurs, je vois aujourd'hui que les personnes et enfants qui sont les plus nerveux, actif..., en général ne savent pas respirer.

Quand je pensais à ma respiration j'étouffais, c'est fou...

J'ai même dû prendre des cours particuliers pour apprendre à respirer avec le ventre et relâcher qu'en 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 formé 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 de yoga.



Advasana : détente du corp

Ardha candrasana : croissant de lune

Adho mukha svanasana : chien

Apanasana : Suppression des vents

Baddha kosana : angle lié

Bhujangasana : Cobra

Dvi padangusthasna : sur orteil des 2 pieds

Eka pada rajakapotasana : colombe

Gomukhasana : tete de vache

Halasana : La charrue

Jathara parivrtti : post. De la torsion du ventre

Karnapidasana : post. Des oreilles douloureuses

Krsna asana : post. De krsna

Matsyasana : poisson

Marici asana : post. De marici

Niralamba sarvangasana : la chandelle

Padmasana : le lotus

Parivrtta janu sirasana : tete au genou retournée

Paschimottasana : pince assise

Purvottanasana : plan incliné.

Purva navasana : la barque sur le ventre

Salamba sarvangasana : chandelle soutenue

Ananda madirasana : de l'énivrante félicité

Ardha matsyendrasana : ½ posture de matsyendra

Adho mukha vrksasana : poirier

Astavakrasana : posture du sage aux huit difformités

Bakasana : Corbeau

Baddhakonasana : l'angle tenu

Chaturanga dandasana : planche

Dhanurasana : arc

Dandasana : baton

Grvasana : la nuque

Hanumanasana : posture de hanuman

Janu hastasana : post. Des mains aux genoux

Kurmasana : la tortue

Mayurasana : post. De la fermeture de la racine

Marjariasana : post. Du chat qui s'étire

Natarajasana : la danseuse

Nabhi cakrasana : post. Du nombril

Parighasana : pêne

Parivrtta trikonasana : triangle retourné

Pincha mayurasana : la plume de paon

Padadirasana : sur les pieds

Salamba sirasana : sur la tête

Ardha bhujangasana : sphinx

Ardha setu bandasana : ½ pont

Anantasana : couche vishnu

Balasana : L'enfant

Bhekasana : grenouille

Chatus pada pitham : table

Dola trikonasana : pendule en triangle

Garudasana : aigle

Janu sirasana : post. De la tête au genou

Kati cakrasana : post. De rotation de la taille

Mahamudra : le grand sceau

Makaravakra : le crocodile en torsion

Mastaka uttanasana : post. De la tête soulevée

Navasana : bateau

Parivrttabaddha

parsvakonasana : post. De l'angle lié retourné

Parsvottanasana : grand étirement sur le côté

Prasarita padottasana : flexion avant

Parsva uttanasana : étirement intense des flanc

Salabhasana : la sauterelle

Savasana : cadavre

## Les Pranayamas

Respiration traditionnelle	Nadi shudi	Kapalabathi
Bastrika	Samavritti pranayama	Anula pranayama
Viloma pranayama	Chakra pranayama	Bhramani
Dirga	Shitali	Sitkari
Bastrika en nadi-shudi	Kapalabathi en nadi-shudi	Anula viloma pranayama
Chandra et surya bedhana	Visamavrtti	Chandranga et suryanga bhastrika

## Les Supports de concentration

- Dhristi (fixation oculaire)
  - Nasagra (bout du nez)
  - Bruhmadia( point intersourcilier)
  - 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 Pratihara
- 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	



## Augmentez ses connaissances

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



Sophie ALBERT De Yoga Nature  
Pour toutes informations contactez moi

06.74.07.58.36 ou à [contact@extra-bien.fr](mailto:contact@extra-bien.fr)