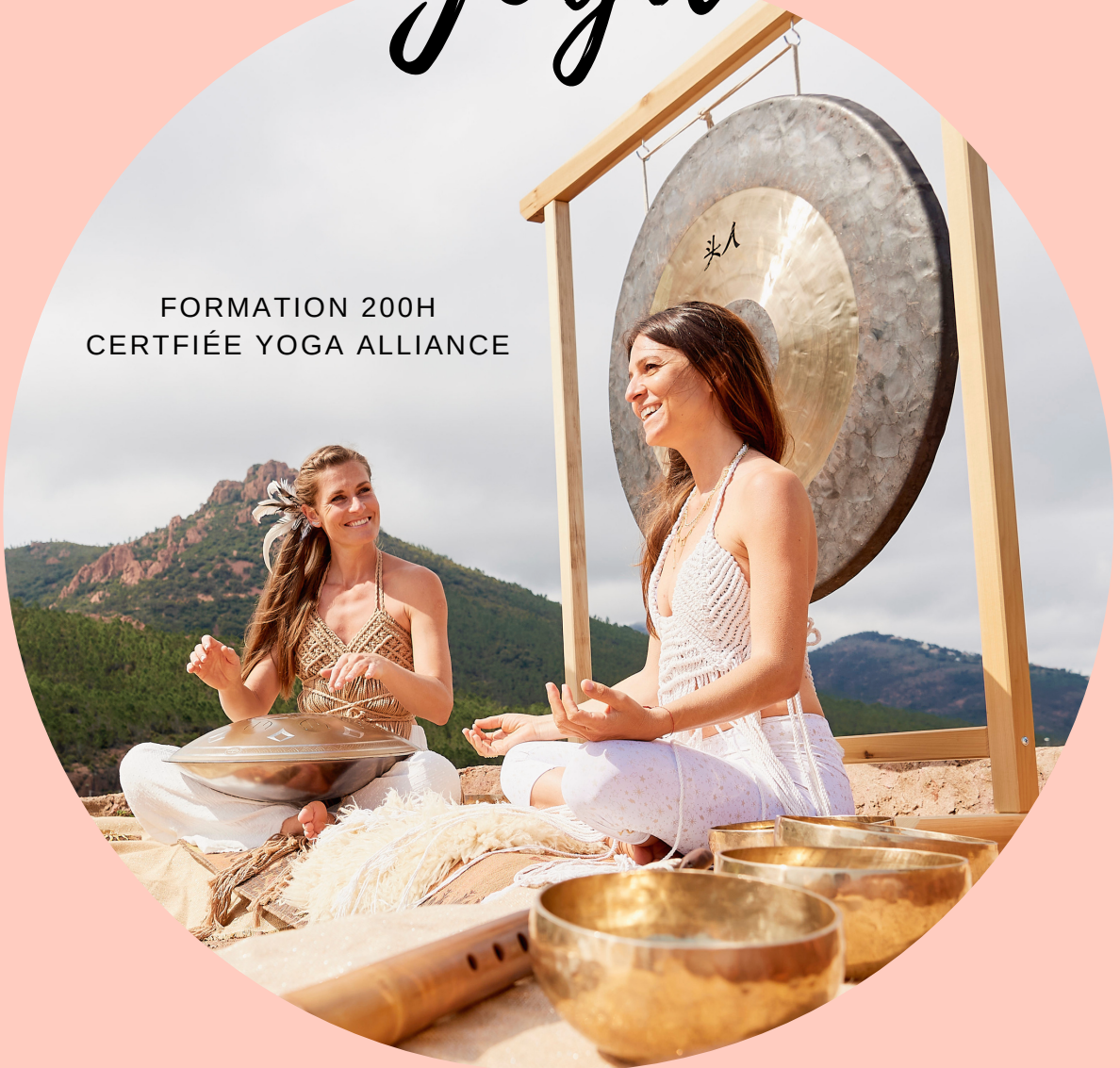


2021-2022

Formation de professeur Hatha et Vinyasa

Yoga

FORMATION 200H
CERTIFIÉE YOGA ALLIANCE



Ecole Française de Hatha et Vinyasa Yoga

Carole yoga.com

Transmettre avec passion

"Le chemin pour devenir enseignant de yoga qualifié est un voyage unique et satisfaisant qui change le regard sur la vie."

Rejoignez l'aventure !

10 PLACES DISPONIBLES

Je suis très heureuse de vous proposer pour la 8^{ème} année consécutive ma formation de professeur de Hatha et Vinyasa Yoga reconnue par Yoga Alliance USA. Cette formation débutera en septembre 2021 pour une année ou nous partagerons ensemble la passion du yoga.

Cette belle aventure s'adresse à tous ceux qui souhaitent approfondir leur pratique personnelle et leurs connaissances du yoga et acquérir les compétences pour enseigner et transmettre les techniques de cet art dans sa plus pure tradition. Combinant théorie, pratique et techniques d'enseignement, ce programme est le fruit de mon expérience auprès de nombreux professeurs reconnus (Pierre NOEL, Marie-ange RAYA, Alicia CHUNG, Jeanne HEILMAN, David LUREY, Myriam WAGNER...) et de la collaboration de professionnels dans le domaine de la santé (kinésithérapeute, naturopathe).

Qu'est ce que le yoga ?

Le Yoga est semblable à un joyau aux multiples facettes et dont la lumière illumine d'une signification particulière notre vie entière. Ses méthodes couvrent tous les domaines de notre existence: physique, émotionnel, sensoriel, mental, énergétique et spirituel... jusqu'à la réalisation de Soi.

À qui s'adresse cette formation ?

Le but de cette formation est de vous transmettre un héritage, des clefs vous permettant d'adapter votre pratique personnelle à vos besoins spécifiques et de créer des cours adaptés aux particularités de vos futurs élèves (débutants, cours privé, enfants, seniors...). Pendant une année vous apprendrez à créer des cours uniques, ou il vous faudra prendre en compte des facteurs tels que la saison, l'heure de la journée, le niveau d'énergie... Aussi la précision de votre technique permettra d'encourager un alignement optimum du corps afin d'éviter les blessures.

La formation se déroule sur 10 mois (de septembre à juin) et comprend 200h de formation théorique et pratique (atelier de techniques posturales, philosophie, anatomie...). Les 12 modules d'enseignement théorique ont lieu le week-end une fois par mois au Studio de Yoga de Marie-ange à Saint Laurent du var.

Pendant les cours l'élève sera invité à assister le professeur et pourra s'exercer à la pratique de l'enseignement. Un travail continu et un examen écrit à la fin de la formation permettront de valider le diplôme.

Les professeurs

Marie-ange SIMON RAYA diplômée de la FFHY l'école de Shri Mahesh pratique et enseigne depuis plus de 30 ans. Marie-ange honore la sagesse du yoga dans une approche bienveillante et compassionnelle. Sa méthode nous invite à une meilleure connaissance et compréhension de nous même. Son Yoga est thérapeutique.

Carole SIMON Je suis la fille de Marie-ange et j'ai grandi dans la douceur de cette philosophie. Élève de Pierre NOEL, je me suis initiée au Vinyasa Yoga en 2011 grâce à l'excellente méthode Yogaworks.

« Pierre NOEL m'a transmis les fondations d'un enseignement solide à travers un Hatha Yoga pur et authentique, le Vinyasa Yoga a sublimé ma pratique en m'initiant à la poésie du mouvement ».

Le programme

- ➔ Etude détaillée des postures (alignements, bénéfices, symbolisme, variations, plans subtils...)
- ➔ Anatomie et physiologie, étude des principales fonctions de l'organisme, système respiratoire, digestif, cardiaque.
- ➔ L'art de créer une classe, séquences de postures saines pour le corps. Répondre aux besoins spécifiques de chaque élève.
- ➔ Les ajustements, apprendre à corriger avec justesse et précision, développer l'écoute intérieure et utilisation de supports (briques..)
- ➔ Histoire du yoga, philosophie, les 8 branches du Yoga, étude des Yogas Sutras de Patanjali.
- ➔ Pranayama (techniques de respiration)
- ➔ La pratique de la méditation
- ➔ Pédagogie et communication.
- ➔ Yoga pour enfants, femmes enceintes et personnes âgées.

Les horaires

Formation sur 10 mois, 1 fois par mois le samedi et/ou le dimanche de 9h/14h à 17h/18h avec une pause déjeuner.

Dans le cadre de la formation les élèves sont invités à participer à 1 cours de Hatha ou Vinyasa yoga 1 fois par semaine, selon le planning des cours avec Marie-ange et/ou carole.

Les dates

Module 1 : dimanche 5 septembre 2021

Module 2 : samedi 9 octobre 2021

Module 3 : dimanche 10 octobre 2021

Module 4 : dimanche 21 novembre 2021

Module 5 : dimanche 12 décembre 2021

Module 6 : samedi 15 janvier 2022

Module 7 : dimanche 16 janvier 2022

Module 8 : dimanche 27 février 2022

Module 9 : samedi 26 mars 2022

Module 10 : dimanche 27 mars 2022

Module 11 : dimanche 24 avril 2022

Module 12 : dimanche 22 mai 2022

Module 13 : dimanche 26 juin 2022

Le tarif

Le prix total de la formation est de 2790 €

Inscription validée après le versement des arrhes = 400€ **NON**

REMBOURSABLES en cas d'annulation (Mensualités possibles)

Inscription

Pour valider votre inscription vous devez justifier une pratique régulière du Yoga depuis au moins un an. Ecrire une lettre de motivation, remplir le formulaire d'inscription et le renvoyer accompagné du chèque de 400€ à l'adresse suivante : Carole SIMON 40 allée des micocouliers 06220 VALLAURIS

contact

Carole 06 10 71 15 53

carolesimon@hotmail.com

Namasté

Formulaire d'inscription

2021-2022

Nom prénom : _____

Date de naissance : _____

Adresse : _____

Profession : _____

Téléphone : _____

e-mail : _____

INFORMATIONS MEDICALES

Avez vous des problèmes de santé ?

Avez vous subi des opérations récemment ?

A PROPOS DE VOTRE PRATIQUE

Comment avez vous découvert le Yoga ?

Combien de fois par semaine pratiquez
vous ?

Quel style de Yoga pratiquez-vous ?

Où pratiquez-vous ?

Quels sont vos professeurs ?

Avez-vous une pratique personnelle ?

Laquelle ?

Pratiquez-vous la méditation et/ou le
Pranayama ?

Quel aspect du Yoga est le plus
difficile pour vous ?

Quelles postures vous posent problème ?

Enseignez-vous déjà le Yoga ?

Où et depuis combien de temps ?

Selon vous, quelles sont les qualités
d'un bon professeur de Yoga ?



*Souhaitez-vous enseigner le Yoga
ou seulement approfondir votre
pratique personnelle ?*

*Si oui, quel(s) type(s) de Yoga
souhaitez vous enseigner (Hatha,
Vinyasa, Yoga pour enfants, senior..) ?*

*Quelles sont vos motivations pour
suivre ce programme ?*

*Veillez noter que l'élève pratique sous sa propre responsabilité. L'école se réserve le
droit d'annulation de la formation dans le cas ou le nombre de participants serait
inférieur à 6 personnes. Dans cet unique cas vos arrhes vous seront restitués.*

Date et Signature

Liste des livres

Obligatoires

- **The Yoga asana index** by Bruce Bowditch
- **Yoga-Sutras** de Patanjali et Françoise Mazet
- **L'arbre du yoga** de B.K.S. Iyengar
- **Anatomie pour le mouvement, tome 1** de Blandine Calais-Germain

Recommandés

Développement personnel :

- **L'alchimiste** de Paulo Coelho
- **Les 5 blessures qui empêchent d'être soi même** de Lise Bourbeau
- **Les quatre accords toltèques** de Don Miguel Ruiz

Ayurvédas :

- **Santé parfaite** de Deepak Chopra
- **Yoga et ayurveda** de David Frawley

Anatomie :

- **Yoga anatomie et mouvements** de Leslie Kaminoff

Yoga pour enfants :

- **Relaxations créatives pour les enfants** de Nathalie Peretti et Geneviève Manent

Yin Yoga :

- **The Complete Guide to Yin Yoga** de Bernie Clark

Tous les livres de Thich Nhat Hanh et de Louise HAY

CAROLEYOGA

Ecole Française de Hatha et Vinyasa Yoga