

## Programme de la Formation 2022 - 2023

### **Module 1:** Dimanche 24 septembre (9h-17h)

- Présentation des participants, déroulement de la formation.
- Introduction : Qu'est ce que le Yoga ?
- Les 4 voies du Yoga (les différents styles de Yoga)
- Guides du pratiquant et de l'enseignement
- Créer chez soi un espace de méditation
- **Philosophie** : les 8 membres du Yoga selon les Yoga Sutras de patanjali
- L'arbre du Yoga

### **Module 2:** Samedi 7 octobre (14h-18h)

- **Le système respiratoire** (coloriages planches d'anatomie)
- **Pranayama**, le contrôle du souffle à travers des exercices de respiration
- **Postures assises** pour la méditation et la pratique des Pranayamas

### **Module 3:** Dimanche 8 octobre (9h-17h)

- **Anatomie et Yoga avec Jenny Schischke (kinésithérapeute)**  
Coloriages planches d'anatomie: Plans et sections anatomiques, termes de position et d'orientation. Planche 27 (colonne vertébrale).
- **Les différentes familles de postures**
- **Les torsions vertébrales:** fiches techniques, démonstrations et étude approfondie de Ardha Matsyendrasana, Bharadvajasana, Marichyasana et Jathara Parivartanasana.

### **Module 4:** Dimanche 19 novembre (9h-17h)

- **Les postures debout**, principes d'alignement.
- **Tadasana** (la montagne debout) et les 3 plate-formes du corps
- Les postures debout en rotation externe (Fiches techniques: Utthita Trikonasana, Utthita Parsvakonasana, Virabhradasana II, Ardha Chandrasana, Vrksasana).
- Les postures debout neutres (Fiches Technique: Utthita Hastasana, Uttanasana, Parsvottanasana, Prasarita Padottanasana, Utthita Hasta Padangustasana, Parivrtta Parsvakonasana, Utkatasana, Parivrtta Trikonasana, Virabhradasana I, Virabhradasana III, Parivrtta Ardha Chandrasana).

### **Module 5:** Dimanche 17 décembre (9h-17h)

- Test: les postures debout
- **Salutations au soleil:** variations et postures détaillées

**Module 6:** Dimanche 15 janvier (9h-17h)

- Test: les salutations au soleil
- **Les flexions arrières**

**Module 7:** Dimanche 12 février (9h-17h)

- Test: les flexions arrières
- **Les inversions**

**Module 8:** Samedi 11 mars (14h-18h)

- **L'art de créer un cours de Yoga:** principes de la pratique (respiration, fondation, contre-poses ...)

**Module 9:** Dimanche 12 mars (9h-17h)

- Test: les inversions
- **Les postures assises (flexions avant) :** fiches techniques, démonstrations et étude approfondie de Dandasana, Paschimottanasana, NHJKavasana, Badha Konasana, Janu Sirsasana et Upavistha Konasana.
- **Les postures sur le dos :** fiches techniques, démonstrations et étude approfondie de Apanasana, Supta Padangusthasana et Jathara Parivartanasana.

**Module 10:** Dimanche 23 avril (9h-17h)

- Correction de vos séquences
- Yoga sénior, Yoga thérapeutique et Yoga Nidra avec Marie-Ange
- **La relaxation :** Savasana, principes et méthode

**Module 11:** Samedi 6 mai (14h-18h)

- **Les Yoga Sutras (philosophie)**

**Module 12:** Dimanche 7 mai (9h-17h)

- Yoga pour enfants, Baby Yoga, Yoga prénatal et postnatal

**Module 13:** Dimanche 4 juin (9h-17h)

- Certification, journée en pleine nature

