

BIENVENUE à VOTRE CERTIFICATION - CYA-RYS 200

En tant que futurs professeurs de yoga, cette formation vous enseignera des principes de base du yoga ainsi que des techniques pédagogiques afin d'amener votre clientèle à vivre une pratique pure et vraie tout en évoluant de façon sécuritaire et adaptée à elle.

La formation de 200 heures est une formation de base. Il nous est impossible de voir en profondeur tout ce qui entoure la discipline yogique. C'est pour cela que je vous invite à développer une curiosité et de par vous-même lire plusieurs textes classiques et vous référer à des sites bien instaurés ou ayant fait leurs preuves dans les dernières années.

LISTE DE LIVRES

OBLIGATOIRES :

- Les Yoga Sutras de Patanjali traduit par Françoise Muzet (Édition Spiritualités Vivantes / Albert Michel)
- Bhagavad Gita, Telle qu'est est par A.C. Bhaktivedanda Swami Prabhupada (J'ai la version couverture souple / livre orange)

NOTE : Le livre Yoga Sutra est à lire durant la formation. Le Bahagavad est aussi fortement suggéré, nous verrons des parties du livre en classe.

AUTRES SUGGESTIONS :

Hatha Yoga Pradipika
I am That (Sri Nisargadatta Maharaj)
Tout livre de Sivananda
Yogananda

LISTE DE SITES

<http://www.federationyoga.qc.ca/page-inscription.html>
<http://www.internationalyogafederation.net>
<http://yogajournal.com>

Votre formation est reconnue par Canadian Yoga Alliance.
Voici leur site web qui vous permettra de les joindre, un fois votre diplôme en mains : <http://www.canadianyogicalliance.com>





TRAVAUX PERSONNELS

CENTRE SIVANANDA

- Vous devrez passer un 12h au centre de Sivanada de Val Morin (Pour Montréal, nous en parler) afin d'expérimenter une journée de discipline yogique.

<https://www.sivananda.org/camp/daily-schedule-francais/>

Horaire quotidien du centre (choisir un 12h dans cet horaire et inclure un satsang et un cours de yoga obligatoirement)

- **5:30 am:** Réveil
- **6:00 am:** Satsang (ou marche silencieuse)
- **8:00 am:** Cours de yoga
- **10:00 am:** Brunch
- **10:45 am:** Karma Yoga (service désintéressé)
- **12:00 pm:** Activité optionnelle (par exemple la classe de coaching, marche ou activité saisonnière)
- **2:00 pm:** Conférence, activité ou temps libre (selon la saison)
- **4:00 pm:** Cours de yoga
- **6:00 pm:** Souper
- **7:30 pm/8:00 pm en été:** Satsang
- **10:00 pm:** Couvre-feu



EXAMENS & DEVOIRS

- EXAMENS – 70% Théorique
Il y aura un total de 2 examens écrits, soit 1 petit durant la session un gros examen final en fin de session.
(Mi-session 20% et Final 50%)

DATES : _____
(1er exam) (Exam final)

- PLAN DE COURS – 10% Théorique
Vous devez remettre à la semaine 10 un plan de cours d'une session de 8 semaines pour un cours Hatha Débutant.

DATE DE REMISE : _____

- OBSERVATION & ENSEIGNEMENT - 10% Théorique
Observer 5 classes et enseigner 5 classes à partir de semaine 8

DATE DE REMISE : _____

- EXAMEN FINAL PRATIQUE
Vous devrez présenter un cours complet de 75 minutes pour un cours de Yoga Hatha Débutant, basé sur votre plan de cours, semaine 4 à 6.

DATES : _____

IMPORTANT : il faudra recruter un minimum de 4 participants pour votre cours. De plus, assurez-vous de réserver votre date et heure au plus vite.

OBSERVATIONS DE CLASSE

Observer est l'un des plus beaux outils d'apprentissage. Pour ce, vous devrez observer 5 classes de yoga (dont 2 avec Véro) et faire remplir la feuille « *OBSERVATION DE CLASSES DE YOGA* » par le professeur que vous observerez. Profitez de ce moment pour poser des questions au niveau pédagogique ou au niveau de leur expérience. Attention aux différences entre écoles de yoga.





RÉPARTITION FINALE DES POINTS

Théorie	40%
Examen pratique	50%
Présence & Participation	10%

NOTE DE PASSAGE

Il vous faut une note de passage globale de 75% pour obtenir votre diplôme. Dans le cas échéant ou la note serait insuffisante, il sera possible de repasser l'examen nécessaire dans les 6 mois qui suivent et ce à frais additionnels : Examen théorique : 120 - 150\$ selon le lieu / Examen pratique 180\$.

Après 6 mois, vous devrez reprendre les modules jugés nécessaires lors de formations futures. Frais à déterminer selon le module.

ABSENCES

Vous pouvez manquer qu'une seule journée durant la formation et ce, sans reprise. Pour toute autre classe manquée il y aura rattrapage à faire en dehors des heures de formation et ce avec frais supplémentaires (frais varient selon le coût de la salle et le module manqué). Notez que toute autre journée manquée affectera vos points de présence, même si reprise.

MES COORDONÉES

Je suis là pour vous. Ce programme s'avère souvent à être un cheminement personnel et de découverte de soi et peut être très prenant. Pour toute question ou partage, n'hésitez pas me contacter en dehors des heures de la formation.

Veronique Pierre (514) 803-8376 – info@veroniquepierre.com



CURRICULUM

Structure générale d'une journée de formation (Peut varier)

09h00 à 10h15 Classe
10h30 à 12h00 Révision des postures avec pédagogie
12h00 à 13h00 Lunch
13h00 à 14h00 Théorie
14h00 à 14h45 Pranayama et méditation
14h45 à 15h00 PAUSE
15h45 à 16h30 Pratique pédagogie et/ou spécifique de postures
16h30 à 17h00 Q & A

CURRICULUM VU DANS LES 12 PREMIÈRES SEMAINES :

PÉDAGOGIE

- ABC des postures
- Types d'apprenant
- Formations de classes & sécurité
- Pour chaque posture, comment l'enseigner correctement.
- Qualités d'un bon professeur
- Code de conduite
- La business du yoga (différents modèles, expériences, etc)

THÉORIE

- Histoire et origines
- Exemples de plan de cours
- Koshas et Siddhis
- Les 3 corps
- Les chakras
- Les 8 membres du yoga
- Différentes écoles de yoga
- Samskaras
- Kriyas
- Kirtans

PRANAYAMAS

- Respiration Dirga
- Respiration Sama vittri



- Respiration Ujjayi
- Respiration Kapalabhati
- Respiration Anuloma Viloma
- Respiration Prana Shudhi

BANDHAS (verrous)

DHYANA

- Méditation contemplative
- Méditation mantrique
- Méditation réflexive
- Méditation silencieuse
- Méditation active

ASANAS

Nous voyons en profondeur plus qu'une trentaine de postures de niveau débutant – intermédiaire. En plus d'apprendre à les exécuter, on apprend à les enseigner de façon efficace et sécuritaire avec différents niveaux et alternatives.

À la fin des 12 semaines, nous verrons quelques postures avancées.

ANATOMIE

Ostéo ou autre professionnel de la santé en tant qu'invité venant expliquer différents systèmes du corps (respiratoire, circulatoire, nerveux) ainsi que la biomécanique générale des muscles et articulations.

AUTRES ÉLÉMENTS DE DISCUSSION SI TEMPS :

Samyama

Sama

Mantras

Nutrition

Ayurveda / 3 Doshas

2 WEEK-ENDS FINAUX:

Exams pratiques

Dernier dimanche - Graduation

