

# PROGRAMME



Proposée par **Julien**



## Deloche



### - Comprendre et Pratiquer le Yoga pour Soi -

YOGA et SANTÉ 2 place Lally Tollendal 26100 Romans sur Isère

# FORMATION DE YOGA 200 H EN 1 AN

« IL N'Y A, EN FAIT, QU'UN SEUL YOGA »

#### Le déroulement de la formation certifiée de 200 heures comprend :

- 12 demi-journées de stage réparties sur l'année (60 heures).
- Équilibre parfait entre théorie et pratique.
- Suivi continu pour assurer votre progression.
- Cours collectifs au centre, en visio ou avec des vidéos : de 40 à 104 heures ou en illimité (variable selon le budget - voir tarifs ↓).
- Travail personnel à la maison : de 36 à 100 heures de pratique individuelle (variable selon le budget - voir tarifs ↓).

#### Moyens à votre disposition :

- Matériel pédagogique complet comprenant 12 cahiers d'étude de 50 à 80 pages.
- Accès à des vidéos exclusives.
- Soutien en ligne et séances collectives régulières.
- Engagement Réduit : bénéficiez de tous les avantages d'un enseignement d'excellence en peu de temps.

Formation professionnelle de Yoga Julien Deloche à YOGA ET SANTÉ  
2, place Lally Tollendal 26100 Romans sur Isère  
☎ 07 56 85 88 00

✉ formationdeyoga@gmail.com  
Siret 395 072 846 00045 – APE 8551Z  
NDA: 84260289326

### **Tarifs en fonction de votre budget :**

- 2000 € avec accès illimité à toutes les séances du Centre Yoga et Santé.
- 1680 € avec accès à 40 séances du Centre Yoga et Santé.
- 1500 € avec accès uniquement aux vidéos préenregistrées.

Les dates des 12 demi-journées de formation seront convenues ensemble, en accord avec tous les participants. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations et pour réserver votre place !

### **Objectifs de la formation :**

- Acquérir une connaissance approfondie du yoga sur les plans physique, psychologique, physiologique, anatomique et thérapeutique.
- Savoir pratiquer le yoga de façon autonome et thérapeutique.
- Développer une intelligence dédiée au yoga.

### **Public concerné :**

Cette formation s'adresse aux individus ayant ou non une expérience dans la pratique du yoga. Les personnes à mobilité réduite souhaitant suivre cette formation sont encouragées à nous contacter pour étudier les possibilités d'adaptation.

### **Prérequis :**

Être motivé.

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement :

Les supports de formation comprennent 12 cahiers d'étude, une salle de formation au Centre Yoga et Santé à Romans-sur-Isère, des équipements variés pour la pratique du yoga, ainsi qu'une documentation diversifiée. Les formateurs sont compétents et expérimentés, notamment M. Julien Deloche, formé par un grand professeur de Hatha Yoga et possédant une longue expérience dans l'enseignement du yoga.

### **Certification :**

Depuis septembre 2020, notre école et nos formations sont certifiées par la Fédération Internationale « Yoga Alliance International » India, offrant aux stagiaires la possibilité d'obtenir un deuxième diplôme de professeur reconnu dans le monde entier moyennant des frais supplémentaires.

Pour toute clarification ou pour réserver votre place, n'hésitez pas à nous contacter.

# PROGRAMME

## **FORMATION DE YOGA POUR SOI**

En 1 an avec un programme étude de 200 H

**1. PRATIQUE ET ENSEIGNEMENT DES ASANAS (POSTURES) :** APPRENTISSAGE ET PERFECTIONNEMENT DES DIFFÉRENTES POSTURES DE YOGA, TECHNIQUES DE RESPIRATION (PRANAYAMA) ET SÉQUENÇAGE DES POSTURES.

**2. PHILOSOPHIE DU YOGA :** COMPRÉHENSION DES PRINCIPES PHILOSOPHIQUES DU YOGA, Y COMPRIS LES YOGA SUTRAS DE PATANJALI, LES 3 VOIES DU YOGA CONCERNÉES (HATHA, JNANA, RAJA)

**3. ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE APPLIQUÉES AU YOGA :** CONNAISSANCE DES PRINCIPAUX SYSTÈMES DU CORPS HUMAIN EN LIEN AVEC LA PRATIQUE DU YOGA POUR ASSURER LA SÉCURITÉ ET LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES.

**4. LUMIÈRE SUR L'ÉTAT MÉDITATIF ET LA RELAXATION :** TRAVAIL SUR LA TECHNIQUE DE MÉDITATION POUR GERER LE STRESS ET SES EFFETS DEVASTATEURS, DÉVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE HORS INFLUENCE DE L'EGO

**5. PRATIQUE PERSONNELLE :** ENCOURAGEMENT À MAINTENIR UNE PRATIQUE PERSONNELLE RÉGULIÈRE POUR APPROFONDIR SA COMPRÉHENSION DU YOGA ET ENTRETENIR HARMONIEUSEMENT SON CORPS POUR UNE VIE PLUS SAINÉ DURABLEMENT

## L' étude du yoga, plus en détails, durant l'année de formation...

Chaque journée comprend de la théorie et de la pratique sous forme d'ateliers

Immersion progressive dans le yoga avec sa pratique.

Vous allez découvrir le yoga en tant que science, en tant qu'art, en tant que philosophie de vie  
Un temps pour vous, un rendez-vous avec votre destin

- Comment définir le yoga et comment lui donner une place privilégiée dans notre vie ?
- Lumière sur les 3 voies du yoga étudiées : Hatha yoga, Raja Yoga et Jnana Yoga
- Les principes agissants de la relaxation et la mise en place dans une séance
- La prise de conscience de notre corps dans son état actuel
- Les protections vertébrales et articulaires dans les postures
- Adapter une posture
- Chronologie des postures
- Les principes mécaniques et bioénergétiques des postures avec le Yin-Yang
- Faire respirer une posture (oxygénation et action).
- Le corps soutien de la respiration
- Les respirations avec le schéma dit « en parapluie et la notion d'éponge »
- La faculté d'adaptation (l'installation des postures, leurs effets)
- Mettre en action une région du corps indépendamment des autres
- S'unifier par l'indépendance entre le corps, le mental et le souffle (paradoxe)
- 30 postures : préparatoires informelles, en équilibre, formelles avant, arrière, inversée et en torsion
- Suivre un programme ou séances instinctives
- Programme respiratoire avec 3 pranayamas de base
- L'art d'entretenir ou de faire progresser son programme

Le \_\_\_\_\_, à Romans sur Isère



L'Étudiant, Nom et prénom Mention manuscrite « lu et approuvé »

Formation professionnelle de Yoga Julien Deloche à YOGA ET SANTÉ  
2,place Lally Tollendal 26100 Romans sur Isère  
☎ 07 56 85 88 00

✉ formationdeyoga@gmail.com  
Siret 395 072 846 00045 – APE 8551Z  
NDA: 84260289326