

PROGRAMME DE LA FORMATION



Proposée par **Julien**



Deloche



- Comprendre et enseigner le Yoga -

YOGA et SANTÉ 2 place Lally Tollendal 26100 Romans sur Isère

FORMATION DE YOGA 544H en 2 ans ou 750 H en 3 ans

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

Le déroulement de la formation certifiée de 544 heures comprend :

- 24 journées de stage sur deux ans (192 heures)
- Programme alliant théorie (50 %) et pratique (50 %)
- Évaluation continue pour assurer votre progression
- Cours collectifs allant de 80 à 208 heures ou en illimité* (↓ selon le budget)
- Travail personnel à domicile de 144 à 272 heures* (↓ selon le budget)

Les moyens à votre disposition comprennent :

- 24 cahiers d'étude complets pour travailler sur votre pratique et la théorie
- Accès à des séances vidéos
- Participation à des séances collectives en visio ou en présentiel (différentes formules disponibles, voir tarifs* (↓))
- Soutien continu du formateur pendant la durée de la formation
- Utilisation de supports audio pour renforcer votre pratique

Votre engagement pour l'obtention du diplôme de professeur de yoga 544 heures (pas d'obligation si vous ne visez pas le diplôme de professeur de yoga) :

- Présence lors des 24 journées de formation
- Réussite des examens d'évaluation continue
- Réalisation de 2 mémoires : un de 15 pages minimums à la fin de la première année et un de 50 pages minimum à la fin de la seconde année

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

Les tarifs varient en fonction de votre budget :

- 4500 € pour un accès illimité à toutes les séances proposées par le Centre Yoga et Santé
- 4000 € pour un accès à 80 séances proposées par le Centre Yoga et Santé
- 3200 € pour un accès uniquement aux vidéos préenregistrées (possibilité de paiement échelonné sur 24 mois)

Les dates des 24 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
- Obtenir le diplôme de professeur de yoga 544 heures après réussite des examens pratiques et théoriques ou ne pas vouloir obtenir le diplôme et garder comme objectif la connaissance du yoga pour une meilleure pratique personnelle
- Se diriger ou pas vers l'enseignement du yoga en toute sécurité
- Développer une intelligence dédiée au yoga et/ou à l'enseignement

Nature et caractéristiques de l'action de formation, 2 possibilités :

- Cette formation professionnelle destinée aux adultes vise à les préparer à devenir des professeurs de yoga qualifiés et à poursuivre une carrière dans ce domaine. Elle se présente comme un parcours pédagogique menant à une qualification professionnelle.
- Cette formation destinée aux adultes vise à les préparer à pratiquer seule le yoga, de manière sécurisée et thérapeutique

Public concerné :

Cette formation s'adresse aux individus ayant une expérience dans la pratique du yoga ainsi qu'à ceux qui ne connaissent pas du tout le yoga et qui désirent ou non devenir professeurs dans une discipline qui leur tient à cœur et correspond à leurs valeurs. Les personnes à mobilité réduite souhaitant suivre cette formation sont encouragées à nous contacter pour étudier les possibilités d'adaptation.

Prérequis :

Les participants ne sont pas nécessairement tenus d'avoir de l'expérience en yoga. Les personnes avec une expérience en yoga, quelle que soit leur école de pratique, seront sélectionnées après un entretien individuel visant à évaluer leur motivation et leur adéquation à la pédagogie.

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement :

Les supports de formation comprennent 24 cahiers d'étude, des équipements de relaxation, 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 :

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

Depuis septembre 2020, notre école et nos formations sont certifiées par 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.

THÈMES GÉNÉRAUX ABORDÉS

AVEC ATELIERS ET MODULES COMPLÉMENTAIRES

1. **L'histoire du yoga et ses différentes formes jusqu'à nos jours**
2. **Les huit piliers du Yoga yamas-niyamas-asanas-pranayamas-pratyahara-dharana-dhyana-Samadhi**
3. **Les différentes philosophies du yoga**
4. **Nutrition et kriya**
5. **Anatomie, physiologie & thérapie**
6. **Notions de bases sur l'Ayurvéda**
7. **La BIO mécanique et la BIO énergie**
8. **La prise de conscience de notre corps dans son état actuel : (résultat des habitudes de maintien et du psychosomatique)**
9. **La prise de conscience de notre mode de penser (tendance à penser sans conscience)**
10. **Redressement général par les postures et la réflexion**
11. **Étude détaillée et thérapeutique de 100 postures et variantes avec des thèmes en accord**
 - **Posture et colonne vertébrale**
 - **Postures et articulations**
 - **Faire respirer une posture**
 - **Postures et Thérapie**
 - **Progression dans les postures**
 - **Le classement des postures**
 - **Gestion de sa propre pratique**
 - **Guider une séance : les mots, les phrases ... les silences**
 - **Étude du souffle**
12. **Étude de la voix**
13. **Étude et maîtrise du yin-yang**
14. **La chronologie des postures**
15. **La composition structurelle des séances**
16. **L'approfondissement intérieur**
17. **L'enseignement du yoga**
18. **Philosophie sur les thèmes de la pensée, de la mémoire, des émotions, du conditionnement, du lâcher prise, du « non-penser », « non-savoir », le sens du discernement, l'incommunicabilité, le nœud gordien, le mouvement libre de la conscience, l'état méditatif, penser avec ou sans conscience, l'influence de la psychologie sur votre yoga....**
19. ***Travail de la voix, articulation et portée***
20. ***Anatomie générale***

La première année

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

- 1. Comment définir le yoga et quelle place peut-il prendre dans notre vie ?**
- 2. L'histoire du yoga, ses philosophies**
- 3. Les principes agissants de la relaxation et la mise en place dans une séance**
- 4. La prise de conscience de notre corps dans son état actuel
(Résultat des habitudes de maintien et du psychosomatique)**
- 5. notions anatomiques**
- 6. Les protections vertébrales et articulaires dans les postures**
- 7. adapter une posture**
- 8. La géométrie des postures et les 3 plans anatomiques**
- 9. Chronologie des postures et leurs savoir**
- 10. Les principes mécaniques et bioénergétiques des postures avec le Yin-Yang ; les effets
« acupuncture »**
- 11. faire respirer une posture (oxygénation et action).**
- 12. Le corps soutien de la respiration**
- 13. Les respirations avec le schéma dit « en parapluie et la notion d'éponge »**
- 14. La faculté d'adaptation (l'installation des postures, leurs effets)**
- 15. La Kundalini et les Chakras**

Cette première année permettra l'étude de 50 postures principales et élémentaires (les postures avant, arrière, en torsion) ainsi que l'étude de la voix (articulation orale, expression, portée), de la psychologique, de la philosophie, de l'anatomie adaptée au yoga, avec des jeux introspectifs et des quelques notions de nutrition

La Deuxième année

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

- 1. Mettre en action une région du corps indépendamment des autres**
- 2. S'unifier par l'indépendance entre le corps, le mental et le souffle (paradoxe)**
- 3. kriya / Ayurvéda**
- 4. « La salutation au soleil » suri Namascar » et sa forme adoucie**
- 5. Le mouvement respiratoire aux rayons X**
- 6. Alliance posture-souffle**
- 7. Les postures**
 - en équilibre
 - préparatoires
 - formelles et informelles
- 8. Suivre un programme ou séances instinctives**
- 9. Programme respiratoire**
- 10. L'analogie et la chronologie des postures**
- 11. Les séances programmées**
- 12. L'art d'entretenir ou de faire progresser son programme**
- 13. Adapter ses séances**

Cette deuxième année permettra l'étude de 50 postures supplémentaires et avancées (les postures avant, arrière, en torsion) ainsi que l'étude de la voix (articulation orale, expression, portée), de la psychologique, de la philosophie, de l'anatomie adaptée au yoga, avec des exercices introspectifs.

La Troisième année «De la théorie à la pratique»

Pour les étudiants qui n'osent pas se lancer « sans filet » dans le métier et qui souhaitent un accompagnement progressif dans le milieu professionnel en tant que professeur de yoga

1. Le rythme d'une séance
2. Mise en pratique de la formation avec étude de la composition des séances
3. Thérapie ou correction par les postures
4. Thérapie ou correction par les séances
5. Les différents modes de travail
6. Le professeur, son rôle, ses responsabilités et son irresponsabilité.
7. Les différentes façons de guider une séance
8. Ouvrir son centre
 - Conseils pratiques, gestion, imprévus
 - Règles d'hygiène et de sécurité
 - L'accueil et le suivi des élèves
9. Le langage et la voix dans la direction d'une séance
10. Démonstrations par chacun (se mettre en scène)
11. Guidage de postures par chacun
12. Retour sur les trois saisons

Le 24 mars 2024, 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