



## *Diplôme d'instructeur(-trice) de Yoga*

**SUR DEUX ANS :**

**20 WEEK-ENDS = 350 HEURES**

**TARIF CHF 4600.- (VENDREDI ET SAMEDI)**

Contenu de la formation en Hatha Yoga Flow :

- Philosophie et théorie du Hatha Yoga ;
- Pratique du Hatha Yoga et d'autres styles de Yoga (Kundalini, Vinyasa, Tri Yoga, Yin Yoga, Power Yoga, Prana Mudra Flow) ;
- Alignement des postures, leurs vertus et contre-indications ;
- Pratique des Pranayamas (exercices de respiration), méditations, Mudras et Bandhas ;
- Chakras, Nadis et méridiens ;
- Kryias, Sattkarmas, alimentation yogique, médecines indiennes, tibétaines et chinoises ;
- Anatomie et physiologie, systèmes : osseux, musculaire, endocrinien, nerveux, immunitaire, sensoriel.

*«Il n'est pas si important d'arriver à son but. Ce qui compte, c'est notre motivation pour l'atteindre!» Dalai Lama*

## SUITE DU PROGRAMME

*Nous plongerons dans le riche univers du Yoga*

- Introduction et tradition du Yoga
- Signification du Yoga
- Anatomie des Bandhas
- Anatomie des Chakras, postures pour stimuler les Chakras
- Les différents styles et gourous du Yoga
- Les textes sacrés du Yoga (Yoga Sutras, Vedas, Upanishadas et Hatha Yoga Pratihika)
  - Le Yoga et la spiritualité
  - Approche des différentes religions et philosophies
  - Analyse, alignement et pratique des Asanas (postures)
  - Analyse et pratiques des Pranayamas et anatomie du Prana, anatomie du cerveau
  - Méditation, visualisation et méditation guidée
  - Yoga à deux (Partner Yoga), placement des mains, principes et utilisation en Yogathérapie - Suria Namaskar (salutations au soleil) simple, b.a.-ba, analyse et pratique
  - Chandra Namaskar (salutations à la lune)
  - Anatomie sur les Chakras et les Nadis
  - Yoga énergétique, méridiens du Yin Yoga et Kryias du Kundalini Yoga
  - Les huit étapes du Raja Yoga selon Rishi Patanjali
  - Introduction et tradition des Mudras, du Yoga Nidra et du Nada Yoga
  - Le Yoga dans la vie de tous les jours
  - Comment construire un cours de Yoga
  - Test pratique hors des cours de la formation:  
30 heures de cours données à une ou plusieurs personnes «cobayes» et exposé sur un sujet de l'univers du Yoga
  - La pratique du Yoga en dehors de la formation (dans un centre et à la maison)
  - Examen

### Dates: 2020

22/23 février, 21/22 mars, 9/10 mai, 6/7 juin,  
4/5 juillet, 29/30 août, 12/13 septembre, 31 octobre/1  
novembre, 28/29 novembre, 19/20 décembre

### 2021

6/7 février, 6/7 mars, 10/11 avril, 1/2 mai, 5/6 juin,  
3/4 juillet, 28/29 août, 11/12 septembre, 30/31  
octobre, 29/30 novembre

