FORMATION
À L'ENSEIGNEMENT DU YOGA

Cycle de 4 ans

à **LIÈGE**

Démarrage : **septembre 2023**

-

Succession de séances organisées

hors les congés scolaires

essentiellement des dimanches matin

hormis pour le module d'initiation

et les stages d'été annuels

Lieu

Salle « ***Rio Liège*** » au Thier-à-Liège
au n°**487** du boulevard **Ernest Solvay** à 4000 Liège

Équipe de formation

Formatrices en titre :

Pascale De Keyser
Carine Habay
fondatrices de l'asbl Yogattitude – www.yogattitude.be

En appui :

Marianne Chardome
Stéphane Noirhomme
Frédérique Wemers

Toutes et tous membres du réseau
pūrṇa yoga
www.purnayoga.be

Pūrṇa veut dire « entier, complet, plein ». Ce terme signifie que le yoga que nous pratiquons et que nous enseignons n'est pas un « type » de yoga mais qu'il prend en compte les divers aspects du yoga tels que décrits dans les textes fondateurs, principalement les Yoga-Sūtra de Pantañjali. C'est un yoga complet qui engage le corps, le souffle et le mental, pour un mieux-être et un mieux-vivre.

Intentions de la formation

- **acquérir les connaissances, le savoir-enseigner et les qualités d'être, utiles** à une activité professionnelle d'enseignement du yoga avec différents publics ;
- **approfondir sa pratique** personnelle et son engagement dans le yoga ;
- **s'épanouir** par les multiples outils du yoga.

Titre délivré

Diplôme de ***professeur de yoga*** délivré par la *Fédération Belge de Yoga*, reconnu par l'*Adeps* et l'*Union Européenne de Yoga*.

FBHY FEDERATION BELGE DE YOGA
Adeps Fédération Wallonie-Bruxelles
Union Européenne de Yoga
European Union of Yoga

PROGRAMME

Fondements du yoga

Origines du yoga : *contexte historique et philosophique*
Textes fondateurs : *Patañjali Yoga-Sūtra et Haṭha Yoga Pradīpikā*
Outils et finalités du yoga selon Patañjali : *les huit membres du yoga*

Patañjali Yoga-Sūtra

Ceux-ci sont abordés suivant des thématiques transversales aux quatre chapitres du recueil :

- ***définition, moyens et buts du yoga***
- ***les activités du mental et ses afflictions***
- ***les voies de progression, Kriyā-yoga et Aṣṭāṅga-yoga***
- ***permanence de l'être intérieur et instabilité de notre constitution et du monde extérieur***
- ***les sources de souffrance et les obstacles au cheminement en yoga***
- ***confiance et engagement / effort et détachement***
- ***causes et effets de nos actions***
- ***la transformation***
- ***la dévotion***
- ***la récitation chantée***
- ***…***

Āsana

Étude systématique des postures *– description / applications / préparation / variations / adaptations / compensations / respiration*

Prāṇāyāma

La respiration *dans la pratique des postures*

Les principales techniques *et leurs caractères essentiels*

Comptage et rythmes respiratoires

Préparation générale *(physique, respiratoire et mentale)*

Dhyāna

Fondement et principes de la méditation selon Patañjali

Physiologie et analyse du mouvement

Interactions entre les pratiques posturales et respiratoires *et*

- *l'architecture squelettique et articulaire*
- *les principaux groupes musculaires (ischio-jambiers, muscles du dos, abdominaux, psoas-iliaques, diaphragme…)*
- *les systèmes cardiovasculaire et respiratoire*
- *la digestion*
- *les communications nerveuses et hormonales*

Plasticité *et mémoire corporelles*

Anatomie subtile *du corps énergétique*

Didactique

Construction de séances *(cadre de pratique, mise en condition, séquence, posture-clé, évolution à long terme, analyse…)*

Styles de séances *(apaisante, énergisante, intermédiaire)*

Guidance et accompagnement *(vocal, gestuel, avec support visuel…)*

Enseignement *collectif / individuel*

Représentation graphique *d'une séance*

Éthique

Situations et publics spécifiques

Yoga et âges de la vie
Yoga pour la femme enceinte
Yoga au travail, à l'école…
Yoga vs technologies de l'information et de la communication

Pratique

Tout rendez-vous offre à expérimenter une heure de pratique à chacune des 125 demi-journées de quatre heures que compte au total le cycle des quatre années de formation.

Nb. La formation est conforme au cahier de charge validé par l'*Administration générale du Sport* et respecte les directives de l'*Union Européenne de Yoga*.
La reconnaissance diplômante par la *Fédération Belge de Yoga*, l'*Adeps* et l'*Union Européenne de Yoga* est conditionnée aussi par la réussite de deux modules de cours dispensés par l'*Adeps* indépendamment à cette formation.

Calendrier

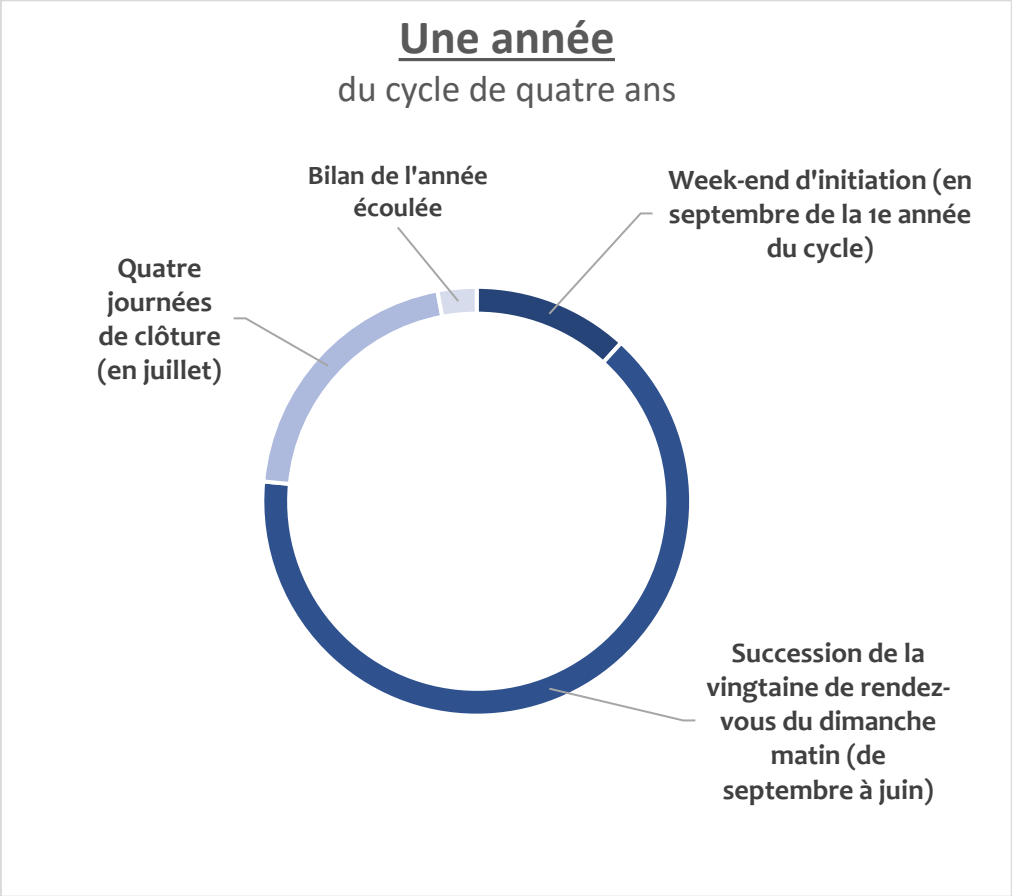
Un cycle complet dure quatre ans pour un total de **500 heures** de formation.

Le cycle démarre en septembre par un week-end d'initiation de 16 heures.

Sur l'année se succèdent alors une vingtaine de rendez-vous – des dimanches matin – au rythme mensuel de deux – parfois trois – séances de 4 heures chacune.

Une année se termine en juillet par quatre journées consécutives de formation d'une trentaine d'heures.

Une séance de fin d'année fait à chaque fois l'objet d'un bilan : présences effectives, travaux réalisés, organisation d'un rattrapage éventuel.



Au bout du cycle de quatre ans, une séance est organisée pour un bilan de fin de parcours : vérification des connaissances acquises et dépôt d'un travail de fin de formation.

DATES POUR LA 1ÈRE ANNÉE

sa.**9/sep 2023** – matin et après-midi [9h30 – 13h / 14h30 - 17h30]
di.**10/sep** – matin et après-midi

di.**17/sep** – matin [9h30 - 13h30]

di.**1e/oct** – matin
di.**8/oct** – matin
di.**15/oct** – matin

di.**19/nov** – matin
di.**26/nov** – matin

di.**10/déc** – matin
di.**17/déc** – matin

di.**14/jan 2024** – matin
di.**21/jan** – matin
di.**28/jan** – matin

di.**11/fév** – matin
di.**18/fév** – matin

di.**17/mar** – matin
di.**24/mar** – matin

di.**14/avr** – matin
di.**21/avr** – matin

di.**19/mai** – matin
di.**26/mai** – matin

di.**9/jun** – matin
di.**16/jun** – matin
di.**23/jun** – matin

je.**11/jul** – soir [17h30 - 21h30]
ve.**12/jul** – matin et après-midi [8h – 12h / 13h30 - 17h30]
sa.**13/jul** – matin et après-midi
di.**14/jul** – matin et après-midi [8h – 12h / 13h30 - 15h30]

Soit un total annuel d'une **trentaine de demi-journées** de 4h chacune.

Coût de la formation

Les frais d'inscription s'élèvent au montant de **1750 euros** par année de formation
(équivalant à 60€ par séance de 4 heures)
- hormis les deux modules de cours dispensés par l'Adeps,
nécessaires en supplément à une reconnaissance diplômante -

Conditions d'admission

Pour toute inscription, il sera demandé à la personne :

- d'avoir minimum 18 ans ;
- d'être suivi.e par un.e professeur.e de yoga depuis minimum deux ans * ;
- de compléter une fiche de motivation ** ;
- de répondre à un entretien individuel ***.

* si cela n'était pas d'actualité, l'équipe de formation recommande de prendre contact avec un.e des membres du réseau d'enseignant.e.s *Pūrṇayoga*, afin d'initier sans tarder cet accompagnement en yoga – voir la liste des membres, consultable [En ligne] via http://liege.purnayoga.be/membres/ ;

** voir le formulaire de candidature d'inscription ;

*** consécutivement à la réception d'une candidature d'inscription, l'équipe de formation prendra contact avec le.la candidat.e afin d'envisager l'éventualité de cet entretien.

Infos & Candidature d'inscription

Toutes infos et formulaire de candidature (en version dactylo ou manuscrite) accessibles :

- [en ligne] via
  https://yogattitude.be/
- en adressant
  - un courriel à dekeyserplf@gmail.com
  - un courrier à *YOGATTITUDE* ASBL 17 rue Longue Haie à 4650 Grand-Rechain
- en téléphonant à Pascale De Keyser au **0477 73 32 83**