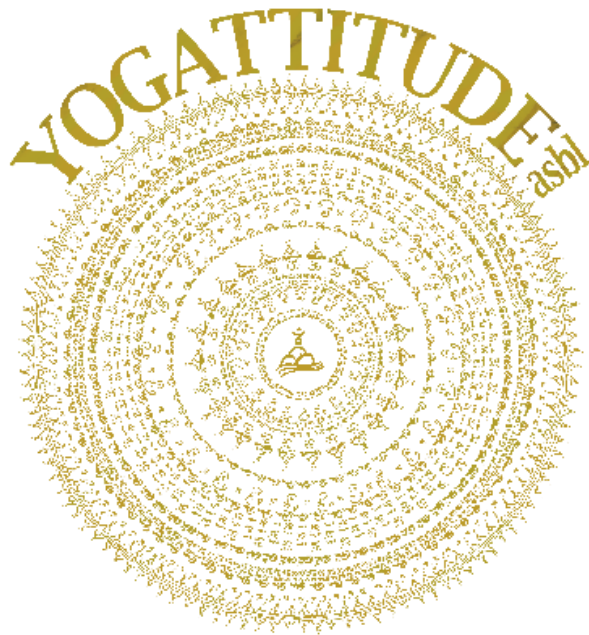


# FORMATION À L'ENSEIGNEMENT DU YOGA



Cycle de 4 ans  
à **LIÈGE**

Démarrage : **septembre 2023**

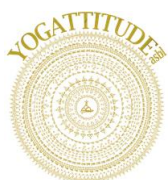
-

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



Formation YOGATTITUDE à l'enseignement du yoga

Infos pratiques - page 2 | 8

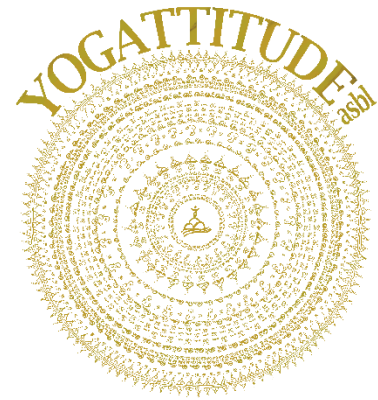
# ÉQUIPE DE FORMATION

Formatrices en titre :

**Pascale DE KEYSER**

**Carine HABAY**

fondatrices de l'asbl YOGATTITUDE – [www.yogattitude.be](http://www.yogattitude.be)



En appui :

**Marianne CHARDOME**

**Stéphane NOIRHOMME**

**Frédérique WEMERS**

Tou.te.s les cinq, membres du réseau



[www.purnayoga.be](http://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*.



**Union Européenne de Yoga**  
**European Union of Yoga**



Formation YOGATTITUDE à l'enseignement du yoga

Infos pratiques - page 3 | 8

# 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 affections**
- **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

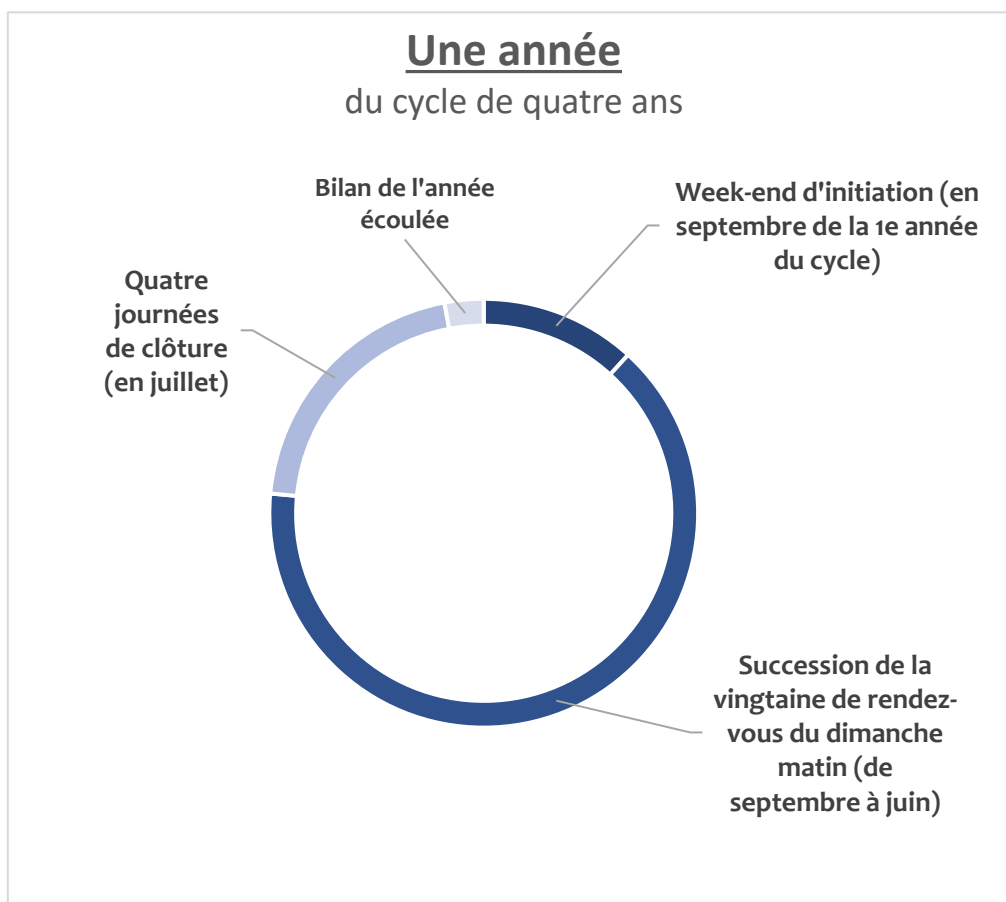
Un cycle complet dure quatre ans pour un total de **500 heures** de formation.

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 L'ANNÉE 2023-2024

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. **1<sup>e</sup>/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](mailto: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**

