

Informations pratiques

- Démarrage de la post-formation : Dimanche 31 juillet (17h) 2022
- Soutenance des Mémoires et remise des diplômes : Mai 2024

Heures de contact (en présence) : 33 jours (280 heures) réparties comme suit :

5 modules de 6 jours environ tous les 4 mois. 1 module de 3 jours en fin de formation pour la soutenance du mémoire.

Heures de contact en direct via zoom : 10 heures réparties sur les 2 ans. Heures d'enseignement en différé (vidéos ou audios théorie/pratique, envoyés tout au long de la formation, en fonction des thématiques abordées) : 40 heures de vidéo/audio

Heures de travail à la maison : étude et travaux à rendre, dont mémoire (170h)

500 heures (330 heures d'enseignements et 170 heures de travail personnel)

+ Rendez-vous individuels (2h bilan et 2h séances de yoga individuelles) (4h)

Lieux : Tous les stages en présentiel ont lieu en Bretagne (Morbihan).

Prix : Frais pédagogiques : 2100 € par an, soit 4200 € pour les 2 ans. Week-end de 3 jours des soutenances de mémoire : 180 €. 4h d'entretiens individuels : 160€.

Pension complète pour 2022, compter ~468-490€ par stage de 6 jours.

Informations : Internet : <http://www.yogamrita-inscriptions.fr>

Email : yogamritaformations@gmail.com

Tél. : 06 84 30 89 25 (Isabelle Hernandez)

Envoyez vos dossiers de candidature dès à présent.

Nous vous contacterons pour les entretiens individuels à partir d'août/septembre.

Nous confirmerons les inscriptions à partir d'octobre/novembre.

Les deux formatrices sont présentes à tous les stages :



Isabelle HERNANDEZ est professeur de yoga, formatrice en yoga avec l'approche ayurvédique & praticienne en Ayurveda. Responsable de la post-formation

« Yoga & Ayurveda » de l'école Yogamrita. Elle a créé l'Institut AYAM à Rennes.



Michèle LEFEVRE est professeur de yoga depuis 1991, formatrice en yoga avec l'approche ayurvédique et conseillère en nutrition selon l'Ayurveda. Elle crée le blog Yogamrita

en 2007, puis fonde l'école de yoga intégral Yogamrita en 2009.



POST-FORMATION POUR PROFESSEURS DE YOGA DIPLOMES

« Yoga & Ayurveda » 500 heures

(330 heures d'enseignements et 170 heures de travail personnel)

PROMOTION 2022-2024



Prochaine rentrée : Août 2022

Les inscriptions sont ouvertes dès maintenant

www.yogamrita.fr

La post-formation « Yoga & Ayurveda » enseigne l'Ayurveda dans sa vision traditionnelle et holistique de la santé, ainsi que l'approche ayurvédique du yoga intégral. L'Ayurveda offre une grille de lecture, complète et pertinente, de tous les aspects de l'existence : la santé, le corps, la psyché, l'âme, les relations, les activités, la profession, ... L'enseignant de yoga reçoit un éclairage complémentaire au yoga, le conduisant vers toujours plus de compréhension de la nature humaine, pour ses élèves et pour lui(elle)-même. A l'issue de la post-formation, l'école décerne son propre « diplôme de post-formation de professeur de yoga spécialisé en Ayurveda et Yoga intégral avec l'approche ayurvédique ».



Ecole YOGAMRITA – 3 Pont ar Marc' Had – 29650 Guerlesquin (F) – Email: yogamritaformations@gmail.com – Web: www.yogamrita.com – Siret 803 679 166 00014 – Code NAF 8551Z – Capital social : 2 000€ – RCS de Brest – Prestataire de formation professionnelle continue : Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 53 29 08775 29 auprès du préfet de région Bretagne – Pour toutes les factures concernant la formation continue : exonération de TVA selon l'article 261-4-4° du CGI

Programme de la post-formation

Fondements philosophiques & approche ayurvédique du yoga

Après un retour aux fondements de la philosophie du Yoga, à la lumière de l'Ayurveda, les traités classiques du Yoga et de l'Ayurveda seront consultés, afin de s'imprégner pleinement de la tradition qui sous-tend ces sciences millénaires. Les différentes voies du yoga (Yoga Marga) et le Yoga intégral seront eux aussi revisités sous l'éclairage ayurvédique.

Fondamentaux de l'Ayurveda avec l'approche yogique

Pratiquer l'Ayurveda nécessite l'étude de ses fondamentaux. Ainsi, il y aura un temps d'étude important consacré à la physiologie ayurvédique. La connaissance de la terminologie, et de tous ces concepts théoriques, est indispensable au professeur de yoga pour effectuer les bilans de ses élèves et pour acquérir la capacité d'accompagnement et de conseil en "Yoga & Ayurveda".

Approche ayurvédique des pratiques du Yoga Intégral

L'approche ayurvédique du Yoga Intégral comprend les outils que sont les Asanas fondamentaux, les Pranayamas, les Points Marmas, le Yoga du son (Bijas, Mantras), le Yoga Nidra, les Mudras posturales, Hasta Mudras, Drishtis, etc. L'approche ayurvédique du Yoga Intégral adapte la pratique en fonction des Doshas, des déséquilibres et pathologies doshiques, des saisons, de l'âge.

Dinacharya / Ritucharya

La Dinacharya comprend toutes les routines de vie journalière et saisonnière. Les nettoyages et les cures yogiques et ayurvédiques font pleinement partie de la formation, avec notamment l'étude et la pratique des Shat Kriyas, de Shankprakshalana, de plusieurs protocoles d'auto-massages (Vata, Pitta, Kapha, Points Marmas), les cures ayurvédiques maison et les "remèdes maison" saisonniers.

Bilans ayurvédiques

Chaque professeur de yoga apprend à réaliser des bilans ayurvédiques structurés pour déterminer la constitution et les déséquilibres de ses élèves. Il apprend aussi à l'accompagner en "Yoga et Ayurveda". Nombreuses pratiques, expériences, observations et mises en situation. Suivi et débrief des bilans.

Préconisations Style de Vie / Diététique

Le professeur de yoga apprend à donner des préconisations de style de vie en fonction des constitutions ayurvédiques et/ou des déséquilibres. Pour cela, il est formé à la

compréhension des cycles (saisons, âges, lunes, ...), il étudie la diététique selon l'Ayurveda et les fondements de la phytothérapie ayurvédique.

Intégrer l'Ayurveda en cours collectifs de yoga

Afin de pleinement intégrer la dimension ayurvédique dans un cours de yoga, l'enseignant apprend à organiser et à structurer ses pratiques en fonction d'une intention et d'objectifs ayurvédiques choisis. Les ateliers et autres travaux offrent aux enseignants-stagiaires un vaste espace d'expérience et un joli éventail de supports pédagogiques.

Intégrer l'Ayurveda en cours individuels de yoga

Le professeur stagiaire développe l'observation de son élève et la construction de pratiques personnalisées, selon sa constitution et ses déséquilibres.

Approche sensorielle / psychologique et énergétique

La philosophie du Samkhya conduit à une meilleure connaissance de soi et à l'exploration du retournement des sens vers l'intérieur. Pour ce faire, le professeur de yoga utilise les outils yogiques et pratique Prathyahara, le retrait des sens. Les Yoga Sutra de Patanjali conduisent à Dharana et Dhyana, la concentration et la méditation. En outre, le professeur de yoga recevra les outils nécessaires pour accompagner son élève sur le plan de la connaissance des émotions et des états intérieurs (ou Rasa). Il apprendra les Sadhana pouvant être proposées pour pacifier le mental, au cas par cas. Enfin, en deuxième année de formation, c'est l'approche yogique et ayurvédique des sept Cakras qui est approfondie.

Suivi pédagogique / soutenance des mémoires

Le suivi comprend tous les travaux effectués en stage, ainsi que le travail continu, les examens écrits et oraux, la soutenance des mémoires et les cérémonies d'ouverture et de remise de diplôme.

Séances personnalisées en individuel

- Bilan ayurvédique de 2h
- Séance personnalisée de yoga de 2h

Travail personnel

- Intégration des contenus étudiés, pratique, exploration, reprise des pratiques
- Mise en place de Sadhanas personnelles
- Travaux de suivi : bilans ayurvédiques, étude de posture et de Hasta Mudra, ateliers à proposer aux élèves, ...
- Préparation aux examens