

Enseigner la transmission du yoga

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

ECOLE NATIONALE DES
PROFESSEURS DE YOGA - ENPY
ETCHEVERRY ELODIE
06.81.10.35.25
ecoleyoga64@gmail.com

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Entretien

Niveau d'entrée requis :

Niveau 4 : Baccalauréat (Niveau 4 européen)

Conditions d'accès :

Pre?requis : • Avoir suivi re?gulie?rement et durant 1ans au moins des se?ances de hatha yoga en tant que pratiquant avec un enseignant confirme? ; • Avoir un niveau de culture ge?ne?rale ou une formation professionnelle e?quivalente au niveau du baccalaure?at ; • Avoir satisfait a? l'entretien individuel, en pre?sentiel ou distanciel, base? essentiellement sur le projet individuel guide? par une forte motivation d'enseigner en ade?quation avec la formation propose?e. l'accessibilite? aux personnes handicape?es La personne inte?resse?e par la formation prend contact par email ou te?le?phone avec le responsable du lieu de la formation, voir dans « contacts » du menu du site internet. Apre?s ce contact, si la personne est toujours inte?resse?e, le responsable pe?dagogique lui fixe un rendez-vous pour un entretien pre?alable en pre?sentiel ou distanciel, au cours duquel son potentiel a? enseigner le yoga est identifie?. 2 cas peuvent alors se pre?senter : • Le candidat a suffisamment de ve?cu en tant que pratiquant de yoga, le responsable pe?dagogique lui propose de commencer le 1er module. Le candidat rec?oit un dossier de candidature qu'il devra remplir et renvoyer a? l'e?cole sous quinzaine. • Le candidat n'a pas suffisamment de pratique de yoga et le responsable pe?dagogique lui demande de se repre?senter l'anne?e suivante. Si les pre?requis sont accepte?s, le candidat rec?oit un devis ainsi qu'un programme complet de la formation (voir documents annexes). Nota : le devis peut e?tre envoye? avant l'entretien individuel.

Prérequis pédagogiques :

ME?THODES PE?DAGOGIQUES ET MOYENS La me?thode du « apprendre a? apprendre » est e?tudie?e et l'enseignement est base? sur les textes traditionnels avec un leitmotiv : « prendre la posture dans le confort et l'aisance ». Les moyens : Humains : Le corps enseignant est actuellement constitue? de formateurs, voir la liste dans le menu du site internet « formateurs ». Ils ont rec?u une formation pe?dagogique de formateur durant 2 ans a? l'ENPY et suivent re?gulie?rement des formations de yoga. Ils suivent des re?unions pe?dagogiques tous les 6 mois afin d'harmoniser l'enseignement et au cours desquelles, les supports de cours, comprenant 350 photocopies sont re?gulie?rement actualise?es et ame?liore?es. Mate?riels : photocopies couleurs a? la disposition des stagiaires via l'espace prive? du site de l'e?cole. Chaque stagiaire posse?de un identifiant et un mot de passe et peut ainsi avoir acce?s a? tous ces documents afin de les te?le?charger ou les imprimer a? chaque module. Les diffe?rentes salles de cours sont choisies en fonction des crite?res suivants : propres, calmes et bien chauffe?es en hiver. Chaque stagiaire apporte un tapis et un coussin.

Contrat de professionnalisation possible ?

Objectif de la formation

Compétence générale 1 : construire les séances de yoga adaptées à divers publics, à leur niveau de pratique du yoga, au format et au lieu de déroulement des séances, afin de proposer des programmes pertinents, tout en variant les postures ou exercices corporels. Compétences générales 2 : animer des séances de yoga en respectant les différentes phases, et leurs objectifs respectifs afin de permettre aux élèves de les atteindre et ainsi d'améliorer le bien-être de chacun. La plupart des futurs enseignants de Yoga proposeront des stages de quelques jours avec des thèmes très variés comme : la méditation, le yoga pré et post natal, le yoga en entreprise, le yoga sur chaise, le yoga du son etc.

Contenu et modalités d'organisation

8- PROGRAMME 8.1- Anatomie et physiologie appliquée à la pratique du Yoga • Notion d'abdologie (institut du Dr Bernadette de Gasquet) ; • Le squelette et les articulations ; • La respiration, relation entre respiration et postures ; • Les postures qui peuvent faire mal dans le Yoga ; • Les effets du Yoga sur les différents systèmes (nerveux, circulatoire, etc.) ; • Les glandes endocrines, action du Yoga. 8.2- Psychologie appliquée au Yoga • Quelques notions de psychopathologie, les structures de la personnalité ; • Les mécanismes de défense et d'identification, projection, régression, transfert, etc. ; • La mémoire, le processus de mémorisation ; • Psychopathologies de l'adolescence en âge, notion de deuil ; • Le système nerveux et la méditation. 8.3- Pratique et pédagogie Postures : • Toutes les postures classiques du Hatha Yoga avec leurs variantes ; • Notion d'énergie et sa circulation dans les 'nadi' (utilisés en acupuncture) ; • Notion largement développée sur l'"abdologie", technique enseignée par le Dr Bernadette de Gasquet ; • Étude des enchaînements au sol et en vertical (ashta karana et salutations au soleil). Chants, mantra : nombreux exercices de sons et chants, mantra. Pranayama : exercice de contrôle du souffle ; 8.4- Philosophie du Yoga • Les Yoga sutras de Patanjali • La chronologie de l'histoire du Yoga • Le Veda, les Upanishads, • Les vayus, les Darshanas, les Panchas koshas • Les Gunas, notions de constitutions, le Prana • Le Dharma, le Karma, le Soi et le moi ; • Tapas et Agni, • Le Samkhya, le Purusha et la prakriti • L'advaita vedanta • Le symbolisme • Le shivaïsme 8.5- Psychologie appliquée au Yoga Psychologie et spiritualité ; • Chitta, Manas, Budhi, Ahamkara, smriti, samskaras, vasanas, koshas, chakras etc ; • Quelques notions de psychopathologie, les structures de la personnalité ; • Les mécanismes de défense et d'identification, projection, régression, etc ; • La mémoire, le processus de mémorisation ; • Psychopathologie de l'adolescence en âge, le vieillissement et le Yoga ; • La gestion du stress et des émotions ; • Psychophysiologie du yoga et apports théoriques et scientifiques. • Les 4 sens de la vie appliqués au Yoga`

...

Parcours de formation personnalisable ?

Oui

Type de parcours

Mixte

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Suivi individuel Un dossier de suivi du candidat permet d'apprécier la progression du stagiaire tout au long de la prestation au regard des objectifs. Évaluation • La méthode du « apprendre à apprendre » permet d'installer le stagiaire dans une situation réelle d'enseignementLe stagiaire joue alors le rôle de l'enseignant de yoga durant 10 à 15 min et ses collègues de stage deviennent les pratiquants. Cette méthode lui permet d'acquiescer rapidement les compétences pour animer une séance

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00532014	du 20/10/2024 au 14/12/2025	Anglet (64)	ECOLE NATIONALE DES PROFESSEURS DE YOGA - ENPY		Non éligible	