



# CONVENTION DE FORMATION

PROFESSEUR DE HATHA YOGA 150H

- RYTHME SOUTENU -

---

**Ecole de Yoga – YOGA KALEE**

26 avenue de Reims 02200 SOISSONS

## **Table des matières**

I.	LES PARTIS	6
1.	Présentation	6
2.	Enseignant formateur	6
3.	Organisme de formation	7
4.	À qui s'adresse cette formation ?	7
II.	PRÉREQUIS	7
III.	LIEUX DE LA FORMATION	8
IV.	EFFECTIF	8
V.	LES POINTS FORTS DE LA FORMATION	8
1.	Approche pédagogique	8
2.	Accompagnement durant l'année précédant la formation	8
3.	Certification Yoga Alliance Internationale	8
VI.	PROGRAMME DE LA FORMATION – Les 6 piliers pédagogiques	9
1.	Pratique de l'élève durant la formation	9
2.	Principes fondamentaux du professeur de yoga	9
3.	Philosophie/Culture du Yoga	9
4.	Anatomie et physiologie	9
5.	Thématique de la formation	9
6.	Enseignement et pédagogie	9
VII.	CODE ETHIQUE ET DEONTOLOGIQUE	10
1.	Code éthique de notre Ecole de YOGA – YOGA KALEE	10
2.	Les principes déontologiques de notre École de Formation YOGA-KALEE	10
VIII.	IMPORTANT et ESSENTIEL - Conditions de participation - Règles de bonne conduite	11
IX.	MODALITES PEDAGOGIQUES	12
1.	Format	12
2.	Méthode	13
3.	Evaluation	13
4.	Certification	13
X.	MOYENS PÉDAGOGIQUES	13
1.	Entraînement préparatoire à la formation	13
2.	Suivi du déroulement sessions	13

3.	Apprentissage en sous-groupes	13
4.	Groupe Whatsapp et échanges de mails	14
XI.	MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE	14
1.	Manuels d'étude	14
2.	Tapis, briques, couverture....	14
3.	Supports audio, vidéo	14
XII.	DUREE ET RYTHME DE LA FORMATION	14
1.	Exemple d'une journée type	15
2.	Répartition des études	15
3.	Devoirs/Etudes	15
XIII.	PLANNING DE FORMATION INTENSIVE Octobre/Novembre 2025	15
1.	Créneaux de formation	15
2.	Horaires des sessions au StudioNamasteYoga de Soissons	15
XIV.	OBJECTIF DE FORMATION	16
1.	Construire une séance	16
2.	Animer des séances individuelles et/ou collectives	16
3.	Transmettre les fondamentaux du yoga	16
XV.	RESULTATS ATTENDUS	16
1.	Capacité	16
2.	Opérationnel	16
XVI.	RÉSUMÉ DE LA CERTIFICATION	17
1.	Objectifs et contexte de la certification	17
2.	À propos de la certification reconnu par Yoga Alliance International (YAI)	17
3.	Reconnaissance	17
4.	Critères	17
XVII.	PRATIQUE DE YOGA ENSEIGNE	18
1.	Hatha Yoga	18
	Les bienfaits du Hatha yoga	19
XVIII.	COMPETENCES ATTESTEES	19
1.	Savoir construire une séance	19
2.	Savoir animer des séances individuelles et/ou collectives	19
3.	Savoir Transmettre les fondamentaux du yoga	20

XIX.	ÉVALUATION DES COMPÉTENCES	20
XX.	MODALITES D'EVALUATION	20
1.	Contrôle continu	20
2.	Mise en situation	20
3.	Test écrit	20
4.	Mini mémoire	20
5.	Contrôle final	20
6.	L'obtention du certificat dépend de 5 critères	21
7.	Supports d'évaluation	21
8.	Possibilité de validation partielle	21
XXI.	REFERENTIEL DE COMPETENCES	21
	Référentiel de compétences identifie les compétences et les connaissances.	21
XXII.	REFERENTIEL D'EVALUATION	23
	Référentiel d'évaluation définit les critères et les modalités d'évaluation des acquis	23
XXIII.	CRITÈRES D'ÉVALUATION	23
1.	L'élève	23
2.	L'intervenant	24
XXIV.	CONDITIONS GENERALES DE VENTE	24
1.	Tarifs	24
2.	Inclus/non inclus	25
3.	Conditions d'annulation	25
4.	Prise en charge par organisme de formation	26
5.	Session privée	26
XXV.	INFORMATIONS GENERALES	26
1.	Pendant la formation	26
2.	Repas et organisation	26
3.	Matériel d'étude et de pratique	27
4.	Disponibilité de l'enseignant	27
XXVI.	LISTE DE LIVRES	27
1.	Yoga	27
2.	Anatomie	28
3.	Philosophie	28

4. Respiration	28
5. Divers	28

# I. LES PARTIS

## 1. Présentation

Fondatrice, responsable du StudioNamasteYoga de Soissons : Laetitia TRIVIC

Professeure dédiée au studio, enseignant 100% des cours, organisant l'ensemble des stages/retraite : Laetitia TRIVIC

Le StudioNamasteYoga a ouvert ses portes le 16 janvier 2017 au 26 avenue de Reims, proposant à son ouverture des cours de : Vinyasa yoga, Hatha yoga, Yin yoga et Méditation.

En 2018 l'Ashtanga et le Pilates font leur entrée au studio.

Il est aussi organisé des Ateliers du Yoga du dos, Atelier de gestion du stress, Yin restorative, Yoga Nidra.

Il est proposé dans la semaine plusieurs cours collectifs et privés.

Il est aussi organisé des Stages de Yoga et Méditation à Marcoussis 2018, au Maroc (2018 et 2021), en Turquie 2019 et 2021), à Angers 2021, à Soissons 2 à 3 stages weekend par an, en Croatie été 2022 et 2023.

2022 Création de notre centre de bien-être en Croatie dédié au Retraites/Stages/ et Formations de notre ECOLE de YOGA – YOGA KALEE.

Depuis 2021 nous proposons des formations :

- Praticien(ne) en massage vibratoire et sonore aux bols chantants Module 1 – soin relaxant
- Praticien(ne) en massage vibratoire et sonore aux bols chantants Module 2 – soin énergétique

En 2023 nous avons, entre autres réalisé les formations suivantes :

- Formation de Professeur de Hatha et Yin yoga 200h certifiée Yoga Alliance
- Formation de Yoga fascias thérapie 50h certifiée Yoga Alliance
- Formation de Professeur de Yin yoga – 50h certifiée Yoga Alliance
- Formation Pilates Matwork 1
- Formation Yin Restorative

A venir, 2024 et 2025 nous proposons les formations suivantes :

- Formation de Professeur de Hatha et Yin Yoga 200h certifiée Yoga Alliance
- Formation de Yoga fascias thérapie 50h certifiée Yoga Alliance
- Formation de Professeur de Yin yoga – 50h certifiée Yoga Alliance
- Formation Yin Restorative
- Formation Massage au Tok Sen
- Formation Yoga Nidra
- Praticien(ne) en massage vibratoire et sonore aux bols chantants Module 1 – soin relaxant
- Praticien(ne) en massage vibratoire et sonore aux bols chantants Module 2 – soin énergétique

## 2. Enseignant formateur

Laetitia TRIVIC Professeure de Yoga certifiée et fondatrice du StudioNamasteYoga de Soissons et de la Villa Stari Kamen Wellness en Croatie.

Certification YIN YOGA 50H YOGA ALLIANCE - Formation module 1 Anatomie & Approche fonctionnelle "With-Yin Yoga» enseignement délivré par Murielle et Sébastien assistant de Paul GRILLEY fondateur du YIN YOGA.

Certification MASSAGE SONORE RYS 50H aux bols chantants - Soins vibratoire et énergétique -Thaïlande & Paris au centre Tao.

Certification HATHA ALIGNMENT 200H ANANDA Koh Phangan Thaïlande.

Certification YOGA POST PRENATAL 50H Institut de Gasquet Paris

Certification PILATES MAT I Body & Flow 50H Toulouse

Certification VINYASA YOGA RYS 200H Yoga Alliance Internationale à Mysore en Inde

Certification ASHTANGA YOGA RYS 150H à l'EFAY à Paris

Séminaire d'Ashtanga avec Kino McGregor, papesse du Yoga à Miami

Séminaire d'Ashtanga avec Petri Raisanen, élève et ami proche de Sri K.Pattabhi Jois

Séminaire d'Ashtanga/yin yoga avec Mark et Joanne Darby à Aix les Bains

Ateliers Hatha yoga, Ashtanga yoga, Vinyasa flow yoga, yin restorative, yin yoga, Pilates

Aux studios : AshtangaYogaParis, Arnaud Gérard, Samasthiti, Centre Tao, etc...

1 mois dans un Ashram à Mysore en Inde (Samyak)

K Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute à Mysore en Inde

### 3. Organisme de formation

ECOLE DE YOGA - YOGA-KALEE

26 avenue de Reims 02200 SOISSONS

Numéro SIRET : 82417454400018

Numéro d'enregistrement au registre des Organismes de Formation certifié : N°32 02 01584 02

Fondatrice et Responsable : Mme TRIVIC LAETITIA

### 4. À qui s'adresse cette formation ?

- À tous les passionnés de yoga dont la pratique est devenue indispensable et régulière
- Aux praticiens de santé qui souhaitent enrichir les techniques de bien-être, physique ou psychique
- Aux enseignants et auxiliaire de vie et métiers d'aide sociale
- Pour exercer à plein temps ou temps partiel
- À toute personne souhaitant élargir l'éventail de ses compétences professionnelles
- Aux personnes qui veulent approfondir leur pratique et connaissance de la philosophie védique et du yoga
- 100% Présentiel
- 100% investis

## II. PRÉREQUIS

Chaque postulant est tenu de renseigner le « questionnaire d'inscription ». Les éléments déterminants sont les suivants :

- Son ancienneté dans la pratique du yoga et de la méditation (type de pratique, nombre d'années et d'heure de pratique hebdomadaire, condition physique- 1 an minimum)

- Des connaissances de base et un intérêt marqué pour la philosophie du yoga
- Des compétences et aptitudes en matière de pédagogie, d'enseignement et aide à la personne
- Ses motivations à suivre ce cursus spécifique du Hatha yoga traditionnel
- Être en accord avec l'application du chapitre « IMPORTANT et ESSENTIEL - Conditions de participation - Règles de bonne conduite » explicitées plus bas.

### **III. LIEUX DE LA FORMATION**

Cette formation est destinée à former des futurs professeurs de Hatha Yoga.

La formation dure 2 mois sur 5 week-ends + 1 semaine pleine + 1 jour examen final

La formation se déroulera :

- Au StudioNamasteYoga 26 avenue de Reims 02200 SOISSONS

### **IV. EFFECTIF**

10 stagiaires maximum

### **V. LES POINTS FORTS DE LA FORMATION**

#### **1. Approche pédagogique**

L'ECOLE de YOGA – YOGA KALEE offre une ouverture sur 6 piliers pédagogiques ; L'approche pédagogique s'inscrit dans la liberté de pensée.

#### **2. Accompagnement durant l'année précédant la formation**

Voir détail dans le chapitre XI

#### **3. Certification Yoga Alliance Internationale**

Notre école a obtenu la certification Yoga Alliance internationale en Mars 2022.

Alignement du contenu de la formation au regard des exigences et normes qualité de YOGA ALLIANCE

- 70 heures de TTP - Pratique
- 30 heures de MP -Méthodologie
- 20 heures de philosophie
- 20 heures de AP - Anatomie et physiologie
- 10 heures de practicum

## VI. PROGRAMME DE LA FORMATION – Les 6 piliers pédagogiques

### 1. Pratique de l'élève durant la formation

- Durant les 5 week-ends et la semaine l'élève suivra tous les matins une Pratique d'Asanas, une pratique de différents pranayamas, le chant de mantras et de la méditation.

### 2. Principes fondamentaux du professeur de yoga

- Les principes de l'enseignement
- Le rôle de professeur
- La pratique de l'enseignement
- La prise de parole en public pour les professeurs de yoga
- L'Image de marque personnelle et réseaux sociaux
- La gestion de la santé

### 3. Philosophie/Culture du Yoga

- L'Histoire et raison d'être du yoga
- Les textes fondateurs (Yoga Sutras de Patanjali / La Bhagavad Gita / Les Védas)
- Les différents Maitres yogis
- Les 8 branches du Yoga
- Gunas
- Mudras
- Bandhas
- Dristis
- Les mantras

### 4. Anatomie et physiologie

- Les chakras et systèmes du corps subtil
- Les systèmes musculaires et osseux
- Les systèmes cardiovasculaires, respiratoire et nerveux
- Biomécanique
- Contre-indications, désalignements et adaptations

### 5. Thématique de la formation

- Maîtriser les 41 postures fondamentales du yoga : leurs variations et adaptations.
- Développer une connaissance technique, approfondie des postures «asanas»
- Comprendre la relation entre respiration et mouvement.
- Apprendre à construire une séquence (séquençage et dessins)
- Acquérir des bases solides en anatomie et philosophie du yoga.
- Apprendre les bases du «pranayama» (technique essentielle de la respiration).
- Développer et comprendre l'art de la méditation.
- Appréhender les techniques de relaxation
- Apprendre à identifier les sensations du corps, les mouvements émotionnels, les mouvements mentaux.
- Apprendre à trouver sa posture et sa voix dans la transmission.

### 6. Enseignement et pédagogie

- Observer et ressentir.

- Transmettre par le toucher, la voix, le vocabulaire, les images.
- Apprendre à créer le thème du cours.
- Développer l'art du toucher et de l'ajustement.
- Adapter les postures en fonction du public.
- Utiliser le matériel et les accessoires d'aide aux asanas.
- Développer sa transmission du yoga.

## VII. CODE ETHIQUE ET DEONTOLOGIQUE

### 1. Code éthique de notre Ecole de YOGA – YOGA KALEE

L'éthique peut être définie comme une réflexion sur les comportements à adopter pour rendre le monde humainement habitable. En cela, l'éthique est une recherche d'idéal de société et de conduite de l'existence. L'éthique s'attache aux valeurs et se détermine de manière relative dans le temps et dans l'espace, en fonction de la communauté à laquelle elle s'intéresse.

Durant la formation nous aurons à cœur de développer, de décrire et de suivre les principes éthiques propre au yoga tel que les 5 Yamas :

- Ahimsa ne pas nuire à l'autre,
- Satya l'authenticité, la sincérité,
- Asteyga, l'honnêteté, la probité,
- Brahmacharya, respecter le sacré de la vie en soi et dans l'autre.

Ainsi que les 5 Nyamas. :

- Saucha, la pureté,
- Samtosa, le contentement,
- Tapas, la discipline,
- Svadhyaya, l'étude, la réflexion sur soi,
- Istara Pranidhana, l'abandon des fruits de l'action

### 2. Les principes déontologiques de notre École de Formation YOGA-KALEE

La déontologie est l'ensemble des règles ou des devoirs régissant la conduite à tenir pour les membres d'une profession ou pour les individus chargés d'une fonction dans la société.

Un code de déontologie professionnelle est ce qui régit l'exercice d'une profession.

Il en décrit les valeurs ainsi que les droits et les devoirs de ceux qui l'exercent, de même que les rapports entre ceux-ci et leurs clients ou le public

· YOGA KALEE s'engage à reconnaître la dignité de tout être humain indépendamment de son statut physiologique, psychologique, sociologique, économique ou religieux.

· YOGA KALEE s'engage à proposer des techniques qui respectent totalement la liberté de comportement et d'opinion des pratiquants. Il agit en sorte que ses élèves ne subissent aucun préjudice de son fait en proposant des pratiques adaptées.

· YOGA KALEE assure que la relation entre l'enseignant et son élève est définie par un contrat moral. C'est un accord bilatéral pour pratiquer le yoga dans un lieu, à des horaires, pour une durée et à un tarif déterminé d'avance.

- YOGA KALEE s'engage à ce que l'intervenant de la formation n'impose aucun dogme, ni aucun modèle de comportement. Il respecte la diversité des opinions et croyances de ses élèves sur le plan spirituel, philosophique et idéologique.
- YOGA KALEE s'interdit d'exploiter un stagiaire dans le domaine financier, psychologique et physique, et d'avoir des conduites équivoques à l'égard de ses élèves. Il doit s'interdire également à tout acte ou parole susceptible de nuire physiquement ou moralement aux personnes dont il s'occupe professionnellement.
- YOGA KALEE assure qu'en cas d'une demande concernant un problème de santé, l'intervenant de la formation, non médecin, s'interdit de poser un diagnostic médical, d'ordonner toute substance médicamenteuse et d'interférer avec tout traitement médical.
- YOGA KALEE s'engage à clarifier sa prestation de formation et être en conformité avec les lois et décrets du pays où il exerce. Il reçoit une rétribution pour la formation qu'il donne et il doit être en mesure de délivrer des reçus pour les sommes perçues.
- YOGA KALEE s'interdit lors de déclarations publiques, de tout dénigrement direct ou allusif d'un autre enseignant, centre de formation ou d'un autre enseignement du yoga.

## **VIII. IMPORTANT et ESSENTIEL - Conditions de participation** **- Règles de bonne conduite**

Pour assurer le bon déroulement de cette formation, votre attitude pendant le déroulement de celle-ci est très importante.

Nous accueillons des personnes qui souhaitent s'inscrire dans une vraie démarche d'apprentissage dans le but d'enseigner le Yoga.

Le programme de cette formation est mis en place avec un enchaînement bien structuré. Tous les éléments qui composent ce programme ont une fonction bien précise et aucune pratique ou activité n'est laissée au hasard. Ils interagissent pour créer une expérience harmonieuse. Le programme vous engagera activement.

Le programme mobilise toute votre attention et demande une présence active de votre part.

Pour participer à cette Formation, il est nécessaire, de prendre part, sans exception, à tout ce qui est défini dans le programme sans en négocier les instructions.

Comme vous avez pu le constater le programme est agencé avec des horaires qui tiennent compte de l'ordonnancement du programme de Formation de notre école YOGA KALEE, et des contraintes horaires pour chaque module. Il vous est donc demandé de respecter les horaires des différents cours afin que nous puissions tous commencer les cours à l'heure.

Même si cette expérience est enrichissante, il peut y avoir aussi des moments difficiles. Votre temps de formation avec nous est une pause dans votre vie normale, mais intense d'un point de vue concentration et intégration des informations qui ponctuent des journées de formation extrêmement bien remplies. Cette formation se déroulant

sur 2 mois est, vous vous en doutez repose sur un rythme intense. **Il faut en avoir bien conscience avant de vous inscrire.**

Nous vivons cette formation en groupe, vous devez donc avoir l'esprit ouvert, bienveillant, tolérant envers les différentes personnalités et caractères qui composent le groupe.

Avant validation de votre inscription nous aurons un entretien (Studio/zoom/téléphone) afin de s'assurer que vos attentes sont bien en adéquation avec ce que propose l'école YOGA KALEE.

Avant tout il est fondamental que vous ayez soigneusement lu et compris la description de cette "Formation de Professeur de Hatha yoga 150H" organisée par le l'école de Yoga – YOGA KALEE de Soissons et que vous soyez réellement motivé pour y participer selon les conditions décrites précisément.

D'être en accord avec le programme et de ses horaires (voir l'exemple de la journée type)

Avoir une pratique du Yoga et de la Méditation en amont, même si le niveau est débutant.

De vous investir pleinement dans l'année préparatoire que vous y soyez intégré depuis le début ou intégré en cours.

D'être en accord avec les règles éthiques et philosophiques de la pratique du Yoga et de la Méditation.

D'assurer un comportement de respect envers l'autre et envers le professeur. Il ne sera toléré aucun débordement ou comportement non respectable. L'école de Yoga YOGA KALEE se réserve le droit de mettre un terme au contrat qui lie l'école de Yoga YOGA KALEE à l'apprenant sans qu'aucune demande de remboursement ne soit envisagée.

La salle de pratique ainsi que votre tapis de yoga, à Soissons, sont des lieux sacrés ; il est donc demandé de respecter l'endroit en y intégrant un climat calme et discret.

## **IX. MODALITES PEDAGOGIQUES**

### **1. Format**

La formation est 100% en présentiel de façon à garantir la qualité de la formation.

La présence physique à l'ensemble des heures planifiées dans le planning est exigée. Une fiche de présence sera signée par le stagiaire chaque jour de formation.

Si toutefois il devait y avoir un cas d'absence il sera convenu avec l'élève de reconduire les unités d'études manquantes à la prochaine session de formation (sans assurance qu'une autre session existe) ou de convenir de créneaux en cours privés avec la tarification décrite plus bas.

La remise du diplôme ne pourra se faire qu'à l'issue de la récupération des unités d'études manquantes.

## 2. Méthode

Les méthodes pédagogiques mis en place par YOGA-KALEE facilitent l'intégration des connaissances par l'étude, l'expérience, la mise en situation, les retours réflexifs sur les apprentissages, l'échange, la créativité.

## 3. Evaluation

La formation « Professeur de Hatha yoga 150h » est sanctionnée par une évaluation continue (décrite plus bas au chapitre XX)

## 4. Certification

Il sera remis à l'élève le diplôme de « Professeur de Hatha yoga 150h »

Notre organisme de formation est agréé auprès de Yoga Alliance International ». Le coût de cet agrément est de 100€/élève. Ce coût n'est pas inclus dans le prix de la formation.

# X. MOYENS PÉDAGOGIQUES

## 1. Entraînement préparatoire à la formation

Ces temps d'encadrement sont OFFERT par votre organisme de formation YOGA KALEE et entre dans le cadre de votre formation de professeur de Hatha yoga 150h

- 3 séances de 2h (échanges/pratique de la séance « Ma belle étoile »)
  - Mercredi 5 mars 2025 - 18h à 20h (présentiel ou zoom possible)
  - Mercredi 30 avril 2025 - 18h à 20h (présentiel ou zoom possible)
  - Mercredi 10 septembre 2025 - 18h à 20h (présentiel ou zoom possible)

Important : Les dates étant déjà à votre connaissance, programmées fortement à l'avance, merci à vous de faire en sorte de les prioriser dans votre agenda. Même si nous vous donnons la possibilité de faire ces séances en zoom il est préférable de les faire en présentiel mais le zoom est possible surtout si vous habitez loin.

## 2. Suivi du déroulement sessions

Des échanges entre formateur et participants sont proposés régulièrement et notamment en début et fin de journée, afin de veiller à l'apprentissage de chacun ainsi qu'à l'homogénéité de niveau du groupe

## 3. Apprentissage en sous-groupes

- Interaction répétée des stagiaires qui vérifient entre eux la compréhension et l'assimilation des contenus
- Debriefing oral, synthèse et questions au formateur

## 4. Groupe Whatsapp et échanges de mails

- Les stagiaires communiquent entre eux avec l'assistante sur le groupe Whatsapp
- La formatrice reste en contact étroit par mail et favorise ainsi les interactions "one to one" pour assurer le suivi des apprenants

## XI. MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

- Lecture à lire avant le 1<sup>er</sup> jour de formation (préconisation : dans l'ordre suggéré ci-dessous):
  1. Yoga-Sutras - de Patanjali (Auteur), Françoise Mazet
  2. Yoga-Sutra de Patanjali - Miroir de soi - Bernard Bouanchaud
  3. Upanishads du yoga – Jean Varenne
  4. La Bhagavad Gita – Shri Aurobindo
  5. Hatha-yoga pradīpikā : Un traité de Hatha yoga de Stephen Frey et Tara Michael

### 1. Manuels d'étude

#### **Inclus dans le montant de la formation**

- Le « Manuel de formation »

#### **Non inclus dans le montant de la formation – A fournir par vos soins**

- Trousse
- Autres fournitures de bureau

### 2. Tapis, briques, couverture....

- Pour des raisons sanitaires, il est recommandé d'apporter son propre matériel de pratique (tapis, sangles, briques)

### 3. Supports audio, vidéo

- Projection de certains exposés théoriques et textes étudiés

## XII. DUREE ET RYTHME DE LA FORMATION

La formation comptera 150h en présentiel.

Le rythme est soutenu.

150h d'heures de formation intégrant les études philosophiques, les études anatomiques, les études physiologiques, la pratique de l'élève, les mises en situation.

## 1. Exemple d'une journée type

8h00

- Théorie (Philosophie – Anatomie – Mise en application des connaissances)
- Pause
- Enseignement théorique (Philosophie – Anatomie – Mise en application des connaissances)
- Déjeuner
- Asana Clinic (ajustement – alignement – variations – bienfaits – contre indications...)
- Pause
- Mise en situation d'enseignement en binôme
- Debriefing individuel Prof/Elèves

18h00

## 2. Répartition des études

- 70 heures de TTP - Pratique
- 30 heures de MP -Méthodologie
- 20 heures de philosophie
- 20 heures de AP - Anatomie et physiologie
- 10 heures de practicum

## 3. Devoirs/Etudes

Entre chaque session, des devoirs et/ou études seront à fournir et devront être réalisées.

Les devoirs seront notés et feront partie du contrôle continu de l'évaluation finale. Merci de ne pas négocier les instructions données.

Pour information l'Anatomie est un paramètre essentiel de la profession. Les connaissances à acquérir ne sont surtout pas à sous-estimer. Votre investissement personnel durant votre formation conditionnera le professeur que vous serez à l'issue de celle-ci.

## **XIII. PLANNING DE FORMATION INTENSIVE Octobre/Novembre 2025**

### 1. Créneaux de formation

- OCTOBRE : Sam 04/Dim 05 – Sam 11/Dim 12 – Sem du 18 au 24
- NOVEMBRE : Sam 22/Dim 23 – Samedi 29/ Dim 30
- DECEMBRE : Sam 6/Dim7 - Sam 13 (examen)

### 2. Horaires des sessions au StudioNamasteYoga de Soissons

- (8h00 - 18h00)

## **XIV. OBJECTIF DE FORMATION**

Enseigner le yoga exige d'importantes compétences pédagogiques, puisqu'il met en relation avec des publics divers afin de les accompagner en toute sécurité dans la pratique du yoga. Cette responsabilité requiert d'être capable de :

### **1. Construire une séance**

- Construire la séance de yoga en tenant compte des spécificités du public, du contexte et des objectifs à atteindre.
- Élaborer un contenu et mettre en place les méthodes et techniques pédagogiques adaptées aux situations rencontrées, en format collectif ou individuel.
- Préparer, choisir, adapter les outils, supports, ressources d'apprentissage à partir des techniques spécifiques du yoga.

### **2. Animer des séances individuelles et/ou collectives**

- Évaluer les ajustements et adaptations nécessaires
- Proposer la séance élaborée, tout en étant capable des ajustements nécessaires par rapport à la diversité des publics.
- Réguler les échanges entre apprenants dans une séance au format collectif, ainsi que la dynamique du groupe.
- Proposer, coordonner et accompagner simultanément différentes situations individualisées d'apprentissage.
- Proposer des apprentissages appropriés à l'apprenant en format individuel.
- Soutenir les apprentissages par le repérage des difficultés de l'apprenant, en proposant des réponses et les remédiations appropriées.
- Apprécier l'appropriation de apprentissages et la progression de l'apprenant.

### **3. Transmettre les fondamentaux du yoga**

- Expliquer et guider l'exécution des exercices en se référant à ce qui fait la spécificité du yoga : postures, enchaînements, détente, respiration, techniques d'intériorisation, et en vérifier leur appropriation par l'apprenant.
- Appliquer les règles professionnelles d'éthique et de déontologie de l'enseignement du Yoga.

## **XV. RESULTATS ATTENDUS**

### **1. Capacité**

A l'issue de la formation « Professeur de Hatha yoga 150h », l'élève sera en capacité d'enseigner le Hatha yoga car il aura reçu durant la formation toutes les connaissances appropriées ; les compétences pédagogiques, les compétences relationnelles et les compétences techniques.

### **2. Opérationnel**

Il sera à même d'assurer la transmission du Hatha yoga dans le respect du « code d'éthique et de déontologie » de la profession et de la législation en vigueur.

## **XVI. RÉSUMÉ DE LA CERTIFICATION**

### **1. Objectifs et contexte de la certification**

Aujourd'hui le terme « Yoga » renvoie autant à une pratique corporelle, aux techniques (asana, pranayama, méditation) qu'à un mode de vie. Sa forme la plus populaire est la pratique physique qui consiste à réaliser des postures et des respirations dans un état de détente et de concentration avec conscience et respect des limites de son corps.

La présente certification a été créée dans le contexte d'un engouement mondial pour la pratique du Yoga. Le baromètre du Yoga permet ainsi de constater en 2019 que 2,5 millions de Français pratiquent le Yoga en France. Dans le monde, on compte 35 millions de pratiquants.

Cette certification permet aux certifiés d'assurer la transmission du Hatha yoga dans le respect du « code d'éthique et de déontologie » de la profession et la législation en vigueur pour une diversité des publics (enfants, adolescents, personnes âgées, personnes souffrant de handicaps, sportifs, personnes en recherche de bien-être...).

Notre ECOLE DE YOGA - YOGA KALEE a obtenu la certification et est référencé chez Yoga Alliance International (YAI).

### **2. À propos de la certification reconnu par Yoga Alliance International (YAI)**

L'intention derrière l'accréditation des enseignants de yoga est de veiller à ce que les instructeurs aient une excellente connaissance du yoga et de la sécurité. Les poursuites judiciaires étant assez communes ces temps-ci, il est conseillé aux professeurs de yoga d'être certifiés, pour leur propre protection. Le yoga n'est pas considéré comme un sport présentant des risques particuliers, cependant certains cours de yoga peuvent être surprenants par leur intensité physique.

### **3. Reconnaissance**

La certification par YAI est reconnue par les organisations de yoga dans le monde entier. Les professeurs certifiés YAI seront en mesure d'enseigner partout dans le monde en toute confiance. Les détails concernant les professeurs certifiés YAI seront consultables sur les sites web de Yoga Alliance International.

YAI certifie des professeurs de yoga issus de toutes les traditions et styles de yoga dont la formation et l'expérience de l'enseignement répondent aux standards de qualité établis.

### **4. Critères**

Il existe deux manières pour les enseignants d'obtenir leur certification :

Assister à un cours de Formation de Professeur de Yoga dans une École de Yoga Certifiée Yoga Alliance International (EYC). Les candidats qui terminent ces cours dans une école de yoga certifiée ont automatiquement droit à la certification internationale Yoga Alliance et sont inscrits comme Professeur de Yoga Certifié (PYC). Ils peuvent obtenir ces certificats par leurs écoles ou directement auprès de YAI.

Elle répond donc à des normes internationales ainsi qu'à une éthique morale.

Notre formation vous permettra d'enseigner partout dans le monde, avec l'assurance d'avoir un double diplôme reconnu où que vous alliez.

## **XVII. PRATIQUE DE YOGA ENSEIGNE**

### **1. Hatha Yoga**

Le Hatha yoga est l'un des yogas les plus pratiqués en Occident, et particulièrement en France. Ce yoga lent consiste en un **enchaînement de postures qui sont maintenues plusieurs secondes, voir minutes**. Sa pratique est idéale pour préparer aux autres types de yoga. En effet, en tant que yogi débutant, vous devriez commencer par le Hatha yoga car c'est un **yoga complet** qui reprend les bases du yoga.

Le Hatha yoga est un style de yoga où l'on pratique une série de postures, il n'en est pas moins adapté pour les **débutants**, au contraire. En effet, le **rythme des séances** permet d'apprendre et de réaliser les postures de manière douce. Contrairement aux yogas plus dynamiques, comme le yoga Vinyasa, sa pratique est lente.

Ce yoga n'est pas exclusivement réservé aux débutants. Toutes les postures de yoga sont adaptables en fonction des niveaux. Les adeptes avancés pourront donc également le pratiquer.

Par ailleurs, le yoga Hatha demande de la discipline. Durant les séances de yoga, une posture peut être tenue pendant plusieurs respirations. Comme toujours, il y a également un véritable travail d'alignement et un travail musculaire profond.

Le Hatha Yoga fait partie du Raja Yoga. Il se concentre sur la partie physiologique de l'être, d'où la multitude de postures (Asanas) pratiquées dans un seul but, harmoniser le corps et l'esprit. C'est un yoga énergétique. En effet, si nous reprenons la signification du terme Hatha nous constatons qu'il est composé de deux mots, « Ha » qui signifie Soleil et « tha » qui signifie Lune. Il faut voir en ces termes, les opposés, mais aussi la complémentarité que représente la symbolique du soleil et de la lune tout comme le sont le Yang et le Yin dans le Tao Chinois. Comme défini précédemment, Yoga est synonyme d'union, en conséquence le Hatha Yoga cherche à harmoniser par des exercices physiques, les deux énergies opposées mais complémentaires à des fins de stabilité de l'esprit. Le Hatha Yoga appelle beaucoup de notions énergétiques : les souffles garants de l'énergie vitale (Prana, apana etc.), les différentes enveloppes corporelles (koshas), les canaux où coule l'énergie « la Shakti » (les nadis), les Chakras (centres énergie). De plus, afin d'améliorer la qualité de l'énergie, une place importante est faite aux purifications (Kriyas) du corps qui utilisent soit l'eau soit l'air. Les Kriyas purifient aussi bien le corps que l'esprit.

**Le Hatha Yoga comporte une dimension thérapeutique.**

L'hygiène corporelle que peut amener le Hatha Yoga, n'est plus à démontrer. En effet, l'étirement et le relâchement des muscles et des tendons, accélère la vascularisation des articulations, des disques vertébraux, des cartilages... et par conséquent, leur nutrition. D'ailleurs, on ne peut pas à proprement parler de contre-indication dans la pratique du Hatha Yoga, il faudrait plutôt parler de précautions personnelles à observer, en fonction de son état général.

La pratique régulière du Hatha Yoga améliore nettement notre stabilité physiologique et émotionnelle.

Des interactions énergétiques se vivent, indépendamment de la volonté. On a tendance à croire que le domaine énergétique, auquel se rattache le Hatha Yoga, se vit dans la tête, mais c'est dans le corps que cela se passe. C'est plutôt le corps qui va toucher l'esprit et progressivement l'individu se sent bien. En effet, une relation étroite, voire fusionnelle, existe entre le corps et l'esprit. Les diverses postures rendent progressivement au pratiquant la confiance en son corps. Il va prendre conscience de ses possibilités et de ses blocages. De ce fait, le corps évoluant, l'esprit évoluera.

### **Les bienfaits du Hatha yoga**

Dans le Hatha yoga, vous retrouverez tous les bienfaits de la pratique du yoga en général. Toutefois, dans le cas présent et grâce au maintien des postures, vous améliorerez votre concentration.

Vous apprendrez comment aligner votre corps avec contrôle délicatesse. Par la même occasion, vous allez travailler sur l'équilibre (physique et psychologique).

Au cours d'une séance et à travers les différents asanas, on travaille toutes les parties et tous les muscles de notre corps. Les risques de blessures sont normalement très faibles, car il n'est jamais question de forcer, mais plutôt d'écouter son corps (et ses limites).

## **XVIII. COMPETENCES ATTESTEES**

A l'issue de la formation de « Professeur de Hatha yoga 150h » l'élève auront les compétences suivantes :

### **1. Savoir construire une séance**

- Savoir construire la séance de yoga en tenant compte des spécificités du public, du contexte et des objectifs à atteindre.
- Savoir élaborer un contenu et mettre en place les méthodes et techniques pédagogiques adaptées aux situations rencontrées, en format collectif ou individuel.
- Savoir préparer, choisir, adapter les outils, supports, ressources d'apprentissage à partir des techniques spécifiques du yoga.

### **2. Savoir animer des séances individuelles et/ou collectives**

- Savoir évaluer les ajustements et adaptations nécessaires
- Savoir proposer la séance élaborée, tout en étant capable des ajustements nécessaires par rapport à la diversité des publics.
- Savoir réguler les échanges entre apprenants dans une séance au format collectif, ainsi que la dynamique du groupe.
- Savoir proposer, coordonner et accompagner simultanément différentes situations individualisées d'apprentissage.
- Savoir proposer des apprentissages appropriés à l'apprenant en format individuel.
- Savoir soutenir les apprentissages par le repérage des difficultés de l'apprenant, en proposant des réponses et les remédiations appropriées.
- Savoir apprécier l'appropriation de apprentissages et la progression de l'apprenant.

### 3. Savoir Transmettre les fondamentaux du yoga

- Savoir expliquer et guider l'exécution des exercices en se référant à ce qui fait la spécificité du yoga : postures, enchaînements, détente, respiration, techniques d'intériorisation, mudras, bandhas, mantra et en vérifier leur appropriation par l'apprenant.
- Savoir appliquer les règles professionnelles d'éthique et de déontologie de l'enseignement du Yoga.

## XIX. ÉVALUATION DES COMPÉTENCES

La progression des apprenants est vérifiée tout au long de la formation

- Sous forme d'un questionnaire sur les connaissances théoriques
- Sous forme d'observation lors des mises en situation de l'élève

## XX. MODALITES D'ÉVALUATION

### 1. Contrôle continu

Un contrôle continu sous forme de fiches de suivi avec différents paramètres, sera fait à chaque fin de journée notamment au niveau des mises en situation de groupe. Un entretien en « face to face » avec l'élève qui en fait la demande. Ce qui permettra à l'élève de connaître tout de suite ses pistes d'amélioration et d'évolution d'une session à l'autre et de pouvoir ainsi travailler entre les 2 sessions pour réajuster au prochain contrôle.

### 2. Mise en situation

- À la suite de l'étude de la session "Méthodologie" les stagiaires commencent à enseigner au groupe.
- Ils préparent en amont leur séance, en la dessinant à l'écrit et la soumettent à la formatrice. Ils valident ainsi à chaque session leur progression dans la capacité à enseigner.

### 3. Test écrit

- En cours de formation, les stagiaires doivent valider plusieurs tests écrits dont le contenu est connu à l'avance et a déjà été travaillé en amont. Il n'y a pas de surprise.

### 4. Mini mémoire

Un mémoire de 5 pages minimum recto/verso, développant d'un sujet personnel et s'appuyant sur la pratique du yoga sera remis au formateur et exposé en soutenance à la fin de la formation.

### 5. Contrôle final

Un contrôle final le dernier jour, de la délivrance d'une séance de yoga de 30 minutes en tant que « professeur de yoga » intégrant et couvrant les différents thèmes abordés (pranayama, mantra, séquence), mais qui n'est ni plus ni moins que ce qui aura été travaillé tout au long de la formation. L'élève maîtrise donc déjà le sujet.

## 6. L'obtention du certificat dépend de 5 critères

- L'assiduité dans la présence
- La réussite aux contrôles continus
- La remise et l'exposé du mémoire
- Réussite aux test écrits
- Réussite à l'examen final de la délivrance d'une séance de 20min.

Le certificat est attribué lorsque ces 6 critères sont réalisés de manière satisfaisante.

## 7. Supports d'évaluation

Concernant l'assiduité de présence : Une feuille de présence est signée à chaque session de la formation (Annexe 2)

Concernant les contrôles continus, mémoire et examen final : Le formateur tiendra à jour à chaque session une « Fiche de suivi de l'élève » (Annexe 3)

## 8. Possibilité de validation partielle

Non

# XXI. REFERENTIEL DE COMPETENCES

## Référentiel de compétences identifie les compétences et les connaissances.

C.1 - Construire la séance de yoga pour permettre à tous les apprenants de bénéficier au mieux des bienfaits du yoga, en choisissant des postures et des enchaînements de postures qui tiennent compte des spécificités du public, du contexte, des objectifs à atteindre et des thèmes spécifiques.

C.1.1 - Élaborer le contenu pédagogique en s'appuyant sur des méthodes et techniques adaptées aux activités proposées, en format collectif ou individuel (à la différence du cours collectif qui consiste en un proposer des enchaînements de postures destinés in fine à vivre au mieux l'assise méditative finale, le cours individuel peut commencer par un entretien individuel qui permette à l'enseignant de créer ad hoc un cours adapté, qui peut finir par un entretien final par exemple) afin de préparer une séance de Yoga

C.1.2 - Préparer, choisir dans un éventail d'approches pédagogiques à partir des techniques spécifiques du yoga (postures, enchaînements, détente, respiration, techniques d'intériorisation pour approcher les états méditatifs).

C.1.3 – Prévoir et organiser les méthodes pédagogiques à mettre en œuvre en fonction des lieux, des publics, des objectifs visés et des activités déployées.

C.1.4 - Gérer le temps et les priorités de travail au regard de la progression pédagogique prévue.

C.1.5 - Pour construire un cours, certains savoir-faire sont nécessaires :

- Construire une séance selon une progression structurée (préparation adaptée au travail postural qui sera proposé, respect d'un certain agencement dans la succession proposée, lié aux différentes mobilisations de la colonne vertébrale : étirement, extension, enroulement, inclinaison latérale, rotation) et en évaluer les effets
- Concevoir des exercices appropriés (choisir les postures de yoga en fonction des contextes et conditions psycho-physiques des apprenants)
- Prévoir des situations d'apprentissage adaptées à chaque personne

- Utiliser des méthodes pédagogiques apprises lors de la formation initiale
- Utiliser des ressources pédagogiques (fiches, revues, planches anatomiques, etc.)
- Gérer le temps et les priorités de travail
  - Tenir compte des contraintes liées à l'exécution d'une posture, tant pour la préparer que pour la compenser...

Par exemple si l'on choisit une posture d'extension telle dhanuâsana, l'arc, on la préparera par quelques exercices d'ouverture des aînes et de la ceinture scapulaire et on la compensera par une tonification de la sangle abdominale et un enroulement passif. Dans la dynamique du cours, tenir compte des contraintes liées à chaque posture pour garantir un déroulement harmonieux du cours.

C.2 - Animer des séances en format individuel ou collectif en suivant la progression élaborée tout en y apportant les ajustements nécessaires, afin de permettre aux apprenants de bénéficier au mieux des bienfaits de leur pratique et de leur transmettre les éléments qui les rendent progressivement autonomes.

C.2.1 - Réguler les échanges entre élèves, ainsi que la dynamique du groupe.

C.2.2 - Proposer, coordonner et accompagner simultanément différentes situations individualisées d'apprentissage : le groupe n'est jamais homogène, face à une posture proposée, les connaissances, les appréhensions et les capacités des apprenants sont très variables.

C.2.3 – Apprécier la progression dans les apprentissages, individuelle et collective.

C.2.4 – Effectuer les actions de remédiation afin de répondre aux difficultés repérées chez ou exprimées par les apprenants.

C.2.5 - Vérifier l'atteinte des objectifs en proposant à chaque apprenant un retour sur sa pratique.

C.2.6 - Mettre à disposition des élèves des ressources

- Accompagner l'exécution des exercices par une formulation claire et progressive, voire par une illustration posturale ;
- Donner à l'élève les outils pédagogiques qui lui permettent d'être autonome dans sa pratique de yoga (répétition de séquences favorisant leur mémorisation, esquisse de postures favorisant leur compréhension, conseil d'articles et de revues spécialisés);
- Prendre en compte des caractéristiques et spécificités d'un groupe d'élèves, quitte à faire évoluer le schéma initial du cours ;
- Respecter les règles d'hygiène et sécurité ;
- S'adapter aux ressources et contraintes du cadre dans lequel on exerce, et éventuellement à des contextes particuliers d'enseignement : séminaires (en résidentiel ou non), milieu hospitalier, carcéral, etc. ;
- S'adapter à des publics particuliers : enfants, seniors, femmes enceinte, etc., et être capable de répondre à des demandes spécifiques à une profession (par exemple infirmière, sportif...);
- A leur demande, mettre à disposition des élèves les ressources appropriées (information sur livres, médias divers, etc.)
- Prendre en compte les représentations dues aux diversités culturelles, sociales, etc.
- Vérifier les effets du cours donné au regard des objectifs que l'on s'était fixés et proposer à l'élève, s'il le souhaite, un retour sur sa pratique.

Dans un cours individuel, l'attention à l'apprenant est complète et l'adaptation du cours à ses capacités. L'apprenant peut formuler ses propres demandes, permettant de mieux cibler les ressources qui lui sont nécessaires pour être autonome.

C.3 – Expliquer et guider les activités du cours en cohérence avec les fondamentaux du yoga et de ses références, en respectant les règles éthiques vis-à-vis de soi et de l'apprenant, afin de transmettre l'esprit du yoga tout en respectant la liberté de l'apprenant.

C.3.1 - Partager à bon escient ses connaissances en anatomie fonctionnelle appliquée au travail postural et physiologie (les grandes fonctions physiologiques), psychologie et psychopédagogie (la relation enseignant-enseigné, avoir une juste distanciation) afin de permettre ainsi à la personne d'entrer dans la posture en évitant toute démarche thérapeutique instaurant ainsi un climat de confiance et de neutralité facilitant la communication positive et en adoptant des attitudes d'accueil, d'écoute, de soutien de la motivation, d'intérêt pour l'apprenant, de rigueur, de précision et de tolérance, en cohérence avec les fondamentaux du yoga et ses règles éthiques.

C.3.2 - Partager ses connaissances des concepts et des textes fondateurs de la philosophie du yoga (la Baghavad-Gita, les Yoga-Sutras, les Upanishads, la Hatha Yoga Pradipika).

## **XXII. REFERENTIEL D'EVALUATION**

### **Référentiel d'évaluation définit les critères et les modalités d'évaluation des acquis**

Un contrôle continu, sous forme de fiches suivant différents paramètres, sera fait à chaque fin de week-end notamment au niveau des mises en situation de groupe. Ce qui permettra à l'élève de connaître tout de suite ses pistes d'amélioration et d'évolution d'une session à l'autre et de pouvoir ainsi travailler entre les 2 sessions pour réajuster au prochain contrôle.

Un mémoire de 5 pages minimum (5 pages recto verso), développant d'un sujet personnel et s'appuyant sur la pratique du yoga sera exposé en soutenance auprès du formateur.

Un contrôle final de la délivrance d'une séance de yoga de 20 minutes en tant que « professeur de yoga » intégrant et couvrant les différents thèmes abordés (pranayama, mantra, séquence)

## **XXIII. CRITÈRES D'ÉVALUATION**

### **1. L'élève**

- De par sa pratique et sa formation, l'élève a une bonne connaissance des postures (de leurs effets, des compensations nécessaires des adaptations possibles, de leur place dans une séquence qui doit mener à l'intériorisation).
- L'élève a connaissance de la multiplicité des approches au yoga et sait élaborer une proposition de cours cohérente.
- L'élève a des connaissances de base d'histoire et d'anthropologie du yoga : sa culture d'origine, ses textes fondamentaux, sa philosophie, ses évolutions historiques) et accompagne ses apprenants dans un processus de transmission en s'adaptant au rythme et aux demandes de chacun, sans prosélytisme.

#### **L'élève fait preuve de connaissances suffisantes en anatomie :**

- L'anatomie fonctionnelle et son application aux postures et à la respiration,
- La physiologie de la respiration et des grands systèmes,
- La connaissance des principales contre-indications et adaptations.

## L'élève fait preuve de connaissances suffisantes en psychologie :

Etant donné les enjeux relationnels à l'œuvre dans l'enseignement du yoga, il est nécessaire de connaître les fondamentaux de la psychologie, de la pédagogie et de la communication appliqués au cours de yoga pour accompagner des apprenants de manière sécurisée physiquement et psychologiquement.

## 2. L'intervenant

- Prend en compte les ressources et les contraintes du cadre dans lequel il/elle délivre la formation :
- Respecte les règles d'hygiène et de sécurité,
- Respecte le contexte particulier d'enseignement : séminaires (en résidentiel ou non),
- Prend en compte les spécificités des publics,
- Conçoit des exercices appropriés et prévoit des situations d'apprentissage adaptées à chaque personne.
- Mobilise des méthodes et des ressources pédagogiques (fiches, revues, planches anatomiques, etc.) adaptées au public et à l'environnement.
- Définit le cadre temporel de la session, activité par activité.
- Met en œuvre des activités appropriées et des situations d'apprentissage adaptées à chaque personne.
- Accompagne l'exécution des activités par une formulation claire et progressive, voire par des illustrations posturales.
- Repère les difficultés de l'apprenant, propose des réponses appropriées.
- Mesure la progression de chaque élève.
- Prend en compte les représentations dues aux diversités culturelles, sociales, etc...
- Propose des analyses réflexives aux élèves.
- Respecte le cadre temporel de la séance et repriorise les activités si nécessaire.
- Accueille la demande de l'apprenant avec respect, tolérance, sans préjugés.
- Pratique l'écoute active (réception/émission, écoute/parole, reformulation et congruence) pour créer un climat de confiance.
- Respecte le rythme de chacun et du groupe.
- Garde la distance vis-à-vis de sa propre pratique et vis-à-vis de l'élève.
- Privilégie l'autonomie de l'élève et favorise son goût de progresser.
- S'exprime avec bienveillance, neutralité et considération positive.

## XXIV. CONDITIONS GENERALES DE VENTE

### 1. Tarifs

Les inscriptions pour les early birds est de 1.800 euros **jusqu'au 1er SEPTEMBRE 2024** pour le cursus de "Oct et Novembre 2025".

Ensuite, le prix de la formation sera de 2.000 euros.

Tarif entreprise ou prise en charge par un organisme de formation : 2.200 euros

Le paiement d'un acompte de 500 euros est exigé à l'inscription afin de réserver sa place. Cet acompte est déductible du montant total de la formation mais non remboursable.

### **Versement des Paiements en 4 fois (hors acompte) est possible :**

Acompte : 500€ paiement immédiat

15 mai 2024 – 350€

4 octobre 2024 – 350€

4 mai 2025 – 350€

4 aout 2025 – 250€

Le transport et l'hébergement lors de la formation à Soissons sont à votre charge.

Si le futur apprenant s'inscrit en cours de l'année 2024/2025 il réglera le cumul des versements au regard de l'exigence ci-dessus mentionnée.

### Le tarif de la Formation intègre les items suivants :

- Les 150h de formation,
- Le manuel de formation

## 2. Inclus/non inclus

### Est Inclus dans le cout de la formation

- L'enseignement
- Le manuel de formation
- Le prêt du matériel de yoga et méditation si nécessaire
- L'accès à volonté au thé, café, biscuits

### N'est pas inclus dans le cout de la formation

- L'hébergement
- Le transport
- Les repas
- Le cout rattaché à des cours privés du fait de sessions à récupérer par l'élève pour cause d'absence.
- L'accréditation du diplôme à Yoga Alliance – 100€

## 3. Conditions d'annulation

L'acompte de 500€ n'est pas remboursé.

L'annulation peut se faire au maximum 6 mois avant le 1er jour de formation, la date butoir est le **4 AVRIL 2025** ; tous les versements versés avant le 4 AVRIL 2025 seraient alors remboursés (hors acompte). **Ce remboursement de la part de l'Ecole de Yoga – Yoga Kalee s'échelonne sur 10 mois.**

En cas d'annulation entre la date butoir d'annulation et le 1er jour de formation, les montants versés au titre du plan de financement ne seront pas remboursés.

En cas d'annulation Il n'y a pas de système d'avoir, ne sachant pas si d'autres formations suivront. Si toutefois une prochaine formation devait avoir lieu il y aurait la possibilité de basculer sur la prochaine session mais sans aucune garantie.

## 4. Prise en charge par organisme de formation

Si vous souhaitez faire une demande de prise en charge auprès d'un organisme de formation vous êtes libre de le faire à votre charge.

Nous ne pourrions en aucun cas remplir pour vous quelconques documents attenants.

La convention contient normalement toutes les informations qui vous seront demandées dans l'élaboration de votre dossier.

Nous sommes bien sûr à votre disposition pour vous aider à vous fournir toutes les informations qui n'y serait pas intégrées.

Notre organisme de formation L'ECOLE DE YOGA -YOGA KALLEE ne pourra être tenu pour responsable d'un non-accord de prise en charge par l'organisme financier sollicité par vos soins.

Pour rappel : tout acompte versé n'est pas remboursé.

## 5. Session privée

Si toutefois il devait y avoir un cas d'absence il sera convenu avec l'élève de reconduire les unités d'études manquantes lors de créneaux en **sessions privées**. Tarification : 1 heure 55€ (créneaux possible selon disponibilités du formateur)

# XXV. INFORMATIONS GENERALES

## 1. Pendant la formation

Lors de la session d'ouverture, vous recevrez un manuel complet pour le cours et un calendrier détaillé pour chaque jour. Le calendrier est exigeant mais gratifiant.

Gardez à l'esprit qu'il y a une période de formation, d'apprentissage, de transformation. Toute nouvelle terre est toujours un défi. Le développement intérieur réel demande une certaine discipline et se fait au prix de l'effort personnel, nous amenant loin des vieux schémas inutiles vers une routine constructive. Tout cela contribue à la force mentale, le nettoyage interne et le développement de ce qui est vraiment une pratique.

La première étape sera donc de cultiver une certaine attitude, un étudiant doit avoir une certaine qualité d'ouverture et doit être prêt à apprendre. Cela signifie faire preuve d'humilité et de présence. Il est important d'écouter et de suivre les directives et les conseils de l'enseignant, car c'est un nouveau chemin que vous empruntez. L'esprit souvent se rebelle, les émotions se manifestent, mais c'est à travers la pratique que l'on grandit.

Lors de cette formation vous allez faire partie d'un groupe, et le travail collectif sera important pour votre formation, votre développement personnel et votre pratique. Vous y trouverez le soutien nécessaire pour cette formation et c'est en travaillant ensemble que les choses arrivent d'elles-mêmes et coulent en douceur.

## 2. Repas et organisation

La nourriture a une grande incidence sur la pratique du yoga. Observez les effets que l'alimentation va avoir sur la pratique mais également sur votre corps et votre mental.

La pratique se déroulera en début de matinée. Evitez de manger avant. Les tisanes ou juste de l'eau chaude sont conseillées. Il est très important de manger léger le soir et pas trop tard. Vous le remarquerez quand vous pratiquerez le lendemain matin.

Pour les repas du midi au StudioNamasteYoga de Soissons vous apporterez votre propre nourriture ou achèterez à proximité (plusieurs magasins et restaurants dont 1 BIO très proche).

Alcool et tabac ne sont pas autorisés dans l'enceinte du StudioNamasteYoga de Soissons.

### 3. Matériel d'étude et de pratique

Il est recommandé à l'élève d'amener son matériel de pratique personnel (tapis de yoga, briques, sangles, couverture de yoga).

Comme indiqué plus haut, un manuel de formation approfondi sous forme de classeur sera remis à l'élève le 1<sup>er</sup> jour de formation. Avec ce manuel il vous sera possible d'ajouter des notes. Ce manuel est le support principal d'étude, alors ne l'oubliez pas et prenez en soin car il vous accompagnera au-delà de la formation.

Prenez des carnets de notes pour intégrer les notes que vous aurez prises.

L'élève amènera à la formation uniquement les livres obligatoires.

Ramener au StudioNamasteYoga de Soissons :

- 1 mug
- 1 chaise de sol (ex : sur le site de Chin mudra)
- 1 tapis de yoga avec une ligne centrale
- 2 briques
- Sangles
- 1 petit classeur A5 et feuilles bristol

### 4. Disponibilité de l'enseignant

Votre formatrice Laetitia TRIVIC sera disponible pour toutes les questions que vous vous posez, que ce soit pendant ou après les cours et/ou la pratique. Si vous avez quelque chose d'important à partager et besoin d'un entretien, n'hésitez pas à en faire part à l'enseignante qui trouvera un créneau dans la journée pour vous recevoir seul.

## XXVI. LISTE DE LIVRES

\* OBLIGATOIRE

### 1. Yoga

- Hatha Yoga Voie de l'éveil – BARENE - Edition du Gange
- YOGA Corps de vibration, corps de silence – Eric BARET – Edition Almora
- Yoga : Encyclopédie – André Van Lysebeth – Flammarion
- L'arbre du Yoga – Bks Lyengar
- Gheranda Samhita – Traité classique de Hatha Yoga – Munshiram Manoharlal

## 2. Anatomie

- (\*) Anatomie pour le mouvement, tome 1 : Introduction à l'analyse des techniques corporelles - Blandine Calais-Germain
- Yoga Anatomie et mouvements – Amy Matthews, Leslie Kaminoff – Edition Vigot
- Yoga anatomie Les muscles - Ray Long
- Yoga anatomie Les postures -Ray Long
- (\*) La science du Yoga – Ann Swanson

## 3. Philosophie

- (\*) Yoga-Sutra de Patanjali - Miroir de soi - Bernard Bouanchaud
- (\*) Upanishads du yoga – Jean Varenne
- (\*) La Bhagavad Gita – Shri Aurobindo
- (\*) Hatha-yoga pradīpikā : Un traité de Hatha yoga de Stephen Frey et Tara Michael
- (\*) Yoga-Sutras - de Patanjali (Auteur), Françoise Mazet
- Autobiographie d'un Yogi - de Paramhansa Yogananda

## 4. Respiration

- (\*) Pranayama la dynamique du souffle – André Van Lysebeth
- Science of Breath – Swami Rama & Rudolph Ballentine

## 5. Divers

- Les Chakras et les corps subtils - Des chakras à la Kundalini - ABC – Régine Degrémont
- Ma bible de l'ayurveda – Fabien Correch
- Les mudras en pratique - Des gestes millénaires au service de notre santé de Swami Saradananda et Florence Depraz
- Asana Pranayama Mudra Bandha - Édition en Anglais de Swami Satyananda Saraswati
- Expérience du Tantra : L'amour, une force d'évolution - Le chant Royal de Saraha de Osho et Devika
- Yoga tantrique - Secrets des dix déesses de la sagesse et de l'Ayurvédā de David Frawley, Pierre Bonnasse,

**« ...Faire une formation n'est pas un aboutissement mais le début d'un très beau voyage passionnant. Devenir enseignant c'est également savoir rester élève...Namaste ». Laetitia**

A Soissons,

Le

Ecole de Yoga YOGA KALEE

Représentant L.TRIVIC

Signature/Cachet

STAGIAIRE

M.....

Notifier manuellement : Lu et approuvé

Signature