

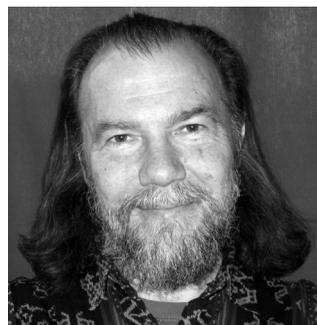
Enseignants



FRANÇOIS RAOULT, M.A., R.Y.T.

asana, pranayama, art d'enseigner

François se dédie à l'enseignement du yoga avec intégrité et compassion. C'est à 19 ans, lors d'un pèlerinage en Inde qu'il est amené à explorer la voie du yoga. Diplômé de l'École Nationale de Yoga de Paris, il enseigne depuis 1975. Un an plus tard, il rencontre Sri B.K.S. Iyengar duquel il reçoit une certification. François a également étudié la méditation avec Zen Master Thich Nhat Hanh, l'Ayurveda avec le docteur Svoboda et l'anatomie avec Thomas Myers. En 1985, il fonde l'Open Sky Yoga Center à Rochester dans l'état de New York. Membre de Yoga Alliance, il est régulièrement invité à enseigner dans des studios à travers les États-Unis, le Canada, l'Europe et le Mexique. Chaque année, il donne un stage d'été en Provence et guide un groupe de yoga dans le sud de l'Inde. Musicien accompli, François Raoult détient aussi une maîtrise en ethnomusicologie et est certifié en Gong Yoga et Yoga du Rire.



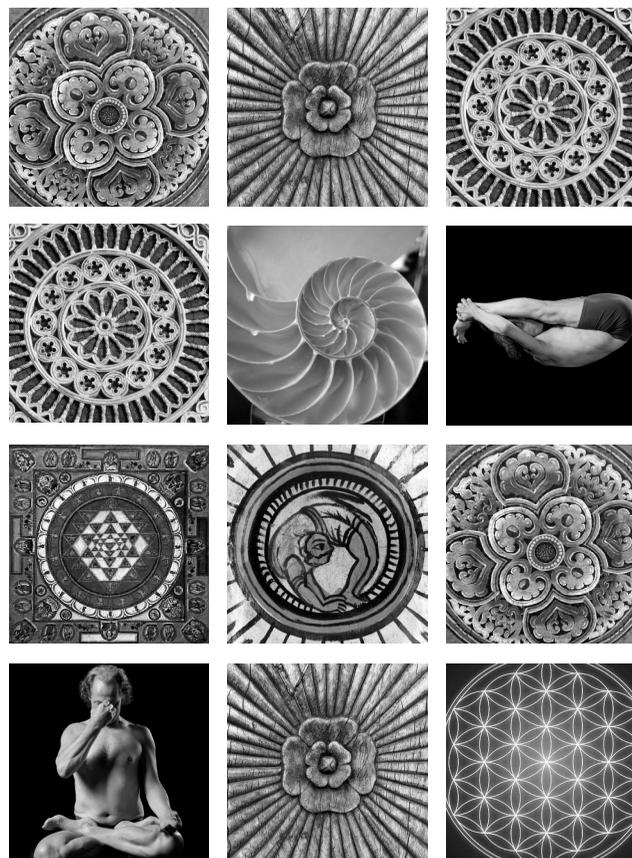
SONAM TARGEE

Ayurveda, anatomie subtile, mantra

Sonam dirige une clinique ayurvédique à Rochester, New York. Il pratique aussi la médecine chinoise depuis 25 ans. Il est membre de la "National Ayurvedic Medical Association". Il a étudié sous la direction de Dr Vasant Lad à l'institut ayurvédique de Albuquerque. Il pratique le Yoga et le Tai Chi. Sonam est aussi un musicien accompli (harmodium, tabla, bansuri...).

*"Il est bon d'avoir une fin de voyage vers;
Mais c'est le voyage qui compte, à la fin."*

—Ernest Hemingway



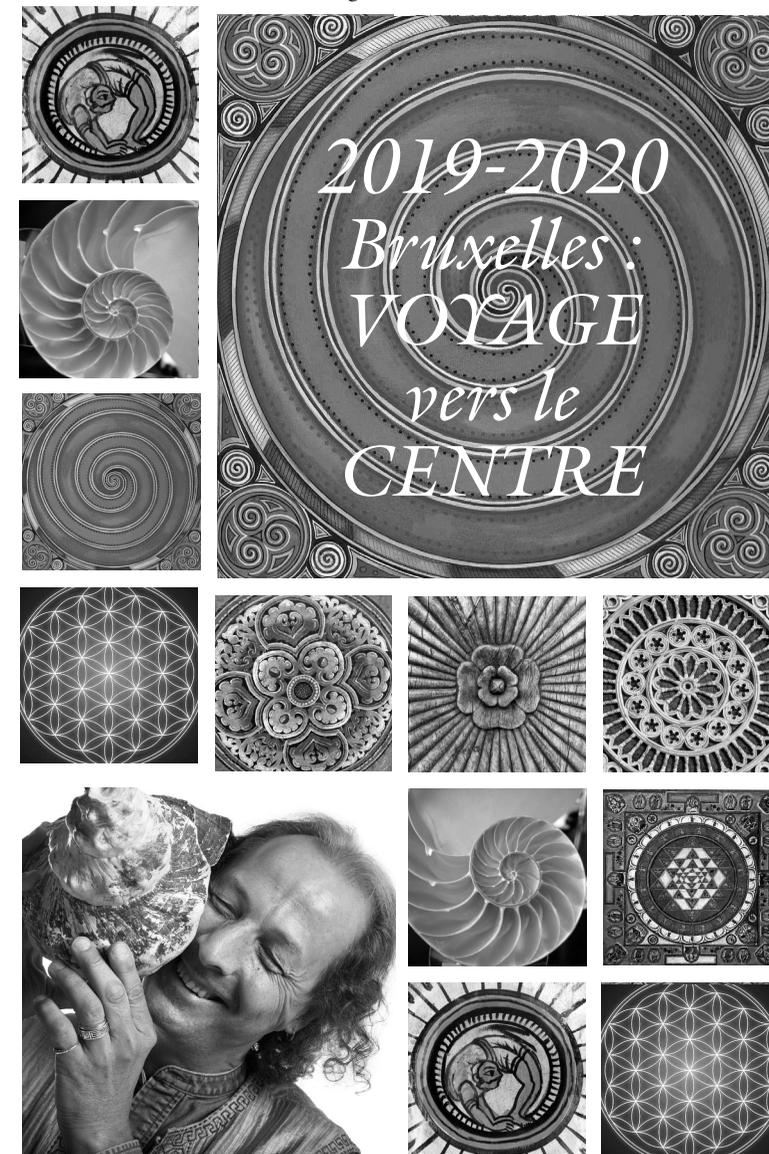
*"La tradition n'est pas le culte des cendres
Mais la conservation du feu."*

—Gustav Malher



yogawave@rochester.rr.com

www.openskyyoga.com



Formation Essentielle d'Enseignant De Yoga

reconnue par Yoga Alliance et Yoga Alliance International (200 heures)

Directeur François Raoult



Formation d'enseignant au Yoga Open Sky

Le centre Open Sky Yoga basé à Rochester dans l'état de New York offre une opportunité unique de plonger profondément dans la pratique, l'étude et l'enseignement du Yoga. L'Essential Yoga Teacher Training™ est un programme offert au niveau international en technique, philosophie et pédagogie du Yoga. Cette formation est destinée à des pratiquants désirant commencer ou affiner une carrière d'enseignant, ou aussi simplement développer leur pratique personnelle. Par des études approfondies et une supervision de l'enseignement, vous apprendrez l'art d'enseigner les postures, la respiration, les pratiques restauratives et la relaxation profonde:

- Comment voir et comprendre le corps
- Principes d'alignement et l'utilisation des props
- Comment assister les élèves et ajuster les postures
- Comment planifier et organiser les séquences d'un cours de yoga
- Éthique de l'enseignement

Notre focus sur l'expérience et le feedback constructif vous préparera à enseigner avec confiance et clarté.

Le programme de 9 mois inclut 5 rencontres de 3, 4 ou 5 jours et se termine par un stage résidentiel, où se tiendront les examens finaux.

Si vous vous sentez la vocation de partager les bénéfices et la joie du yoga en tant qu'enseignant, contactez nous et remplissez le formulaire d'application. Ce programme, Voyage vers le Centre, est ouvert aux enseignants déjà diplômés et aux étudiants désireux d'approfondir leur pratique.

Namaste

Curriculum

L'art d'enseigner : techniques et méthodologie

module 1 (3 jours) Postures de base/ postures debout première partie/postures de repos

module 2 (3 jours) Postures debout (seconde partie) / ujjayi et savasana

module 3 (3 jours) Ayurveda. Doshas et gunas. Remèdes ayurvediques. Asana et pranayama sous l'éclairage ayurvedique.

modules 4 et 5 (4 jours) Postures en extension et flexion, postures inversées. Viloma pranayama, bandhas etc...

module 6 (5 jours) Stage résidentiel final de CERTIFICATION Applications du yoga pour besoins individuels, révision du programme global. Examen écrit et examen oral d'enseignement supervisé dans un cadre exceptionnel.



ANATOMIE ET KINESIOLOGIE

15 heures

- Anatomie structurelle et applications dans les postures de yoga
- Groupes musculaires: analyse et action

PHILOSOPHIE

10 heures

Histoire et philosophie du hatha yoga

AYURVEDA

8 heures

Lire le "livre de la Vie": théorie des 3 doshas et gunas, application aux postures et pranayama

LECTURE ET ÉCRITURE

Elles sont un composant très important du programme, un voyage créatif intégrant la vie quotidienne avec la pratique et la philosophie. Chaque mois des devoirs et missions vous seront donnés et seront revus, corrigés et partagés en groupe pendant les week-ends. Ce qui confère à ce programme richesse et originalité. Beaucoup de livres seront en anglais. Certains sont traduits.

LIEUX de Stage

- Les Sources
Rue Kelle 48
1200 Bruxelles
- Stage résidentiel de Juin
Le lieu sera annoncé au début de la formation

EMPLOI DU TEMPS

Vendredi 15h à 19h

Horaires à déterminer pour les 4 jours. 1 au 6 juin pour le stage résidentiel. Arrivée dans l'après midi le premier jour et départ après le petit déjeuner le dernier jour.

DATES

- | | |
|-----|--------------------------------|
| 1 | 11-12-13 octobre 2019 |
| 2 | 29-30 nov 1er décembre |
| 3 | janvier 24-25-26 2020 Ayurveda |
| 4/5 | 27 -28-29 -30 mars |
| 6 | 1-6 juin |

Coût/Détails

COURS SUPPLEMENTAIRES RECOMMANDES

- Un cours particulier avec François Raoult pendant l'année (80 €)

REGISTRATION AVEC YOGA ALLIANCE

- 140 heures de contact direct avec les enseignants
- 100 h de travail personnel

COUT

2600 € Inclut tous les week-ends intensifs et les feedback écrits. N'inclut pas les livres ni le logement pour le stage résidentiel Entre 60 et 70 € par jour en pension complète

APPLICATION

à envoyer par email à yogawave@rochester.rr.com

Si votre application est acceptée envoyer des arrhes de 500 €. Et le solde au premier week-end (un plan de paiement peut éventuellement être établi)

Paiement par carte de crédit, paypal ou transfert

Pas de remboursement après le 1er septembre 2019

INFORMATION

Contact Belgique : ncouloubaritsis@gmail.com
+32 485 69 53 05
François yogawave@rochester.rr.com

Témoignages

"J'ai appris à gérer ma relation avec mes élèves, décider quand pousser et quand lâcher prise. J'ai appris à Voir." Margaret O'grady, RYT Toronto Canada

"...aider les autres à devenir détectives, révélant le mystère de leur corps et de leur esprit..." Fernando, New York

"l'approche détaillée de chaque posture et son adaptation à tous les besoins différents m'ont aidé infiniment à travailler avec mes élèves." Christine Breck RYT

"Le programme combine efficacement l'instruction, le feedback, les lectures et le travail personnel créatif. Je comprends maintenant mieux le yoga en tant que modalité thérapeutique et un chemin d'éveil spirituel." John Steele, PhD psychologue, RYT

"Cette formation m'a donné un compas pour m'orienter vers le début du chemin." Rebecca Schichler, RYT

"Tu nous as fait rouler par terre de rire, ce qui est bon pour le diaphragme!" Supriti, RYT Albuquerque

