

# Enseignants



**FRANÇOIS RAOULT, M.A., R.Y.T.**

*asana, pranayama, art d'enseigner*

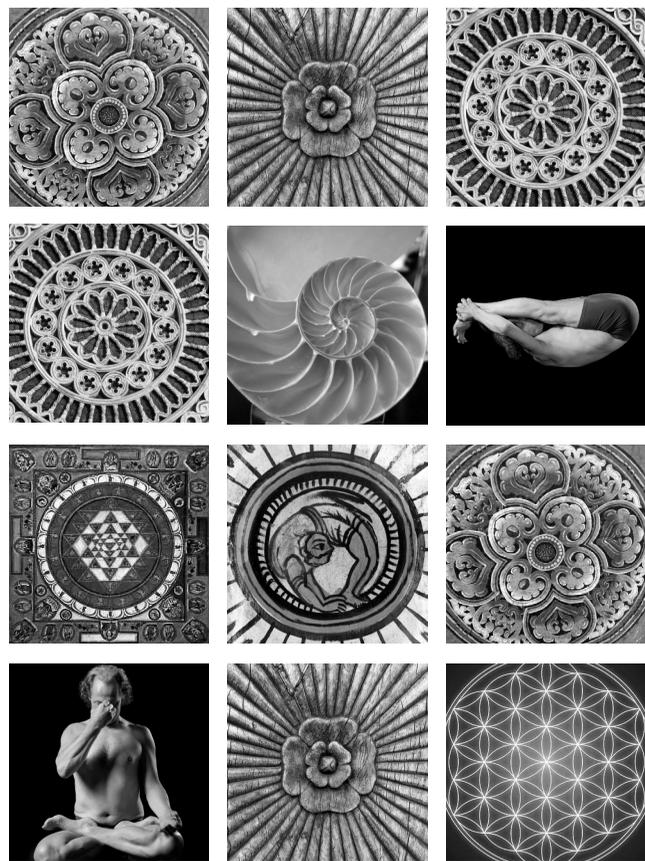
François se dédie à l'enseignement du yoga avec intégrité et compassion. C'est à 19 ans, lors d'un pèlerinage en Inde qu'il est amené à explorer la voie du yoga. Diplômé de l'École Nationale de Yoga de Paris, il enseigne depuis 1975. Un an plus tard, il rencontre Sri B.K.S. Iyengar duquel il reçoit une 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.



**MICHAEL AMY MSPT, E-RYT, OYI**

Michael est un Kinésithérapeute agréé avec plus de 20 ans d'expérience et certifié enseignant de Yoga à Open Sky Yoga à Rochester. Michael a obtenu la Certification en Adaptative Yoga avec Matthew Sanford et continue toute l'année des études approfondies à Mind Body Solutions, en explorant trauma et handicap. Il a également suivi la formation Relax and Renew avec Judith Lasater, Pranayama avec Richard Rosen, Fascial Release avec Tom Myers. Grâce à ses connaissances de l'anatomie, des fonctions neuromusculaires et des principes du mouvement, il permet à ses élèves et clients de découvrir leur sens intérieur de liberté, de connection et d'ultime bien-être.

*"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*



yogawave108@gmail.com    www.openskyyoga.com



## *Février à septembre 2021* Formation Essentielle d'Enseignant De Yoga

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



**François Raoult**  
*Directeur*  
Open Sky Yoga Center



## 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 et 4 (4 jours)* (Michael Amy)

Anatomie expérimentale. Kinésiologie. Yoga pour le dos cours hebdomadaire avec un professeur d'influence Iyengar

*modules 5 et 6 (5 jours)*

Stage résidentiel dans un cadre exceptionnel. Pratique intensive. Postures en extension et flexion, postures inversées. Viloma pranayama, bandhas etc...

*module 7 et 8 (4 jours)*

Stage final de CERTIFICATION. Applications du yoga pour besoins individuels, révision du programme global. Examen écrit et examen oral d'enseignement supervisé.



### 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 14h à 18h. Fin à 17h le dernier jour. Horaires à déterminer pour les 4 jours. Du 14 au 19 juin pour le stage résidentiel. Arrivée dans l'après-midi le premier jour et départ après le petit déjeuner le dernier jour.

### DATES

- 1 12-14 février
- 2 19-21 mars
- 3/4 2-5 avril (Michael)
- 5/6 14-19 juin (résidentiel)
- 7/8 graduation: 23-26 septembre

## Coût/Détails

### COURS SUPPLEMENTAIRES RECOMMANDES

- cours particulier 90€

### REGISTRATION AVEC YOGA ALLIANCE

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

### COUT

2850 € Inclut tous les week-ends intensifs et les feedback écrits.  
2700 € si le montant est réglé dans sa totalité. 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](mailto: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

Conditions d'inscription / annulation :

Un acompte non-remboursable de 500 euros vous sera demandé lors de votre inscription afin de sécuriser votre place. En cas d'annulation après le 1er décembre, aucun remboursement ne sera possible.

### INFORMATION

Contact Belgique : [ncouloubaritsis@gmail.com](mailto:ncouloubaritsis@gmail.com)  
+32 485 69 53 05 François [yogawave108@gmail.com](mailto:yogawave108@gmail.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 fais rouler par terre de rire, ce qui est bon pour le diaphragme!" Supriti, RYT Albuquerque*

