



# Formation Essentielle Enseignant.e de Yoga

Reconnue par **Yoga Alliance** et **Yoga Alliance International Europe** (200h+)

**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 en conjonction avec un travail créatif supervisé, vous préparera à enseigner avec confiance et clarté.

**Le programme de 8 mois inclut 7 rencontres 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'inscription. Ce programme, Voyage vers le Centre, est ouvert aux enseignants déjà diplômés et aux étudiants désireux d'approfondir leur pratique.



**FRANÇOIS RAOULT**  
M.A., ERYT500, C-IAYT  
enseigne le Yoga depuis  
1975. Il rencontre B.K.S.  
Iyengar un an plus tard  
et fonde l'Open Sky Yoga  
Center à Rochester,  
New York en 1985.

#### INFORMATION

Contact Belgique :

**Nicole**  
ncouloubaritsis@gmail.com  
+32 485 69 53 05

**François**  
yogawave108@gmail.com

#### L'art d'enseigner : techniques et méthodologie

##### module 1 7-9 novembre

Postures de base / postures debout première partie/postures de repos

##### module 2 5-7 décembre

Postures debout (seconde partie) / ujjayi et savasana

##### module 3 23-25 janvier, 2026

Anatomie expérimentale. Kinésiologie. Yoga pour le dos

##### module 4 20-22 février

Pratique intensive. Postures en extension et flexion. Viloma pranayama, bandhas etc...

##### module 5 3-6 avril (4 jours pâques)

Postures inversées et pranayama. Yoga du Son.

##### module 6 2-3 mai ZOOM

Questions et réponses

##### module 7 Graduation 13-18 juin

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

#### LIEU DE LA FORMATION :

Centre Perou, avenue du Perou 23, 1000 Bruxelles  
Le stage résidentiel se déroulera en France. Le lieu vous sera communiqué lors du premier week end de formation.

**EMPLOI DU TEMPS :** Début à 14h le vendredi. Fin à 16h le dernier jour. Pour le stage résidentiel : arrivée dans l'après-midi le premier jour et départ après le petit déjeuner le dernier jour.

**COÛT :** Inscription sur le site [www.openskyyoga.com](http://www.openskyyoga.com)  
**50 €** Frais d'inscription **500 €** Arrhes non remboursables  
**2950 €** Inclut tous les week-ends intensifs et les feedback écrits.  
**2800 €** Si le montant est réglé dans sa totalité avant le 15 oct.  
N'inclut pas les livres ni le logement pour le stage résidentiel  
(Entre 80 et 90 € par jour en pension complète.)

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

—Gustav Malher

