



Octobre 2022 à Juin 2023

Formation Essentielle d'Enseignant De Yoga

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

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 personnel créatif, vous préparera à enseigner avec confiance et clarté.

Le programme de 9 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



MICHAEL AMY
MSPT, ERYT500, C-IAYT, OYI

INFORMATION

Contact Belgique :

Nicole
ncouloubaritsis@gmail.com
+32 485 69 53 05
François
yogawave108@gmail.com

CURRICULUM

L'art d'enseigner : techniques et méthodologie

module 1 (Français) **14-16 Octobre 2022**

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

module 2 (Français) **3-5 December**

Postures debout (seconde partie) / ujjayi et savasana

module 3 (Michael) **17-18 December (10h) ZOOM**

Anatomie expérimentale. Kinésiologie. Yoga pour le dos

module 4 (Français) **27-29 Janvier**

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

module 5 (Français) **25-26 Février (8h) ZOOM**

Questions et réponses

module 6 (Français) **7-10 Avril**

Postures inversées et pranayama. Yoga du Son.

module 7 (Français) **graduation: 10-16 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 : Débute à 14h le jeudi ou vendredi. Fin à 17h le dernier jour. Horaires à déterminer du 12 au 18 juin pour le stage résidentiel. Arrivée dans l'après-midi le premier jour et départ après le petit déjeuner le dernier jour.

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 70 et 80 € par jour en pension complète.)



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

—Gustav Malher