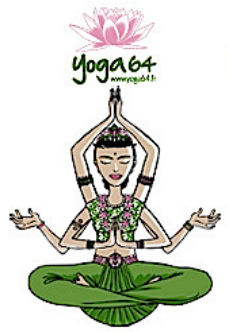


## PROGRAMME DE LA FORMATION DE PROFESSEUR DE YOGA TRADITIONNEL



◆ **OBJECTIFS VISÉS** : diplôme fédéral d'enseignant de yoga  
(Fédération des Yogas Traditionnels)

◆ **OBJECTIFS SELON ART. L-6353-1** :

- 1) Action de préformation et de formation à la vie professionnelle
- 2) Action de promotion professionnelle

### PROGRAMME :

Sur 4 ans, 2 rythmes proposés :

- 7 week-ends + 1 semaine par an, étalés sur l'année
- 3 semaines en immersion par an

- 1) Apprentissage de diverses techniques du yoga traditionnel
  - Leurs effets
  - Indications et contre-indications
  - Postures, respiration, relaxation, méditation, visualisation

**Total : 560 heures**

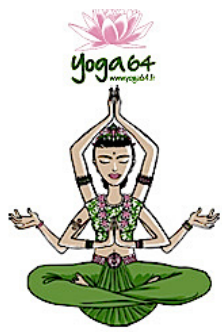
- 2) Pédagogie
  - Théorie générale
  - Publics spécifiques
  - Pratique
  - Mise en situation

**Total : 145 heures**

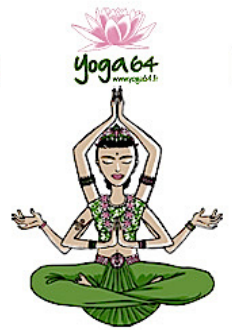
- 3) Anatomie, biomécanique, physiologie, énergétique (théorie et pratique ; ressenti)

**Total : 80 heures**

- 4) Nutrition, hygiène de vie : 20 heures
- 5) Premiers secours : 2 heures
- 6) Psychologie : 10 heures
- 7) Philosophie : 56 heures
- 8) Examens et divers organisation : 15 heures



## MOYENS PÉDAGOGIQUES :



La formation comprend une alternance entre pratique et théorie pour permettre à l'étudiant d'assimiler et d'intégrer l'enseignement de façon complète.

Les cours pratiques ont lieu en groupe dans une salle avec le matériel adapté.

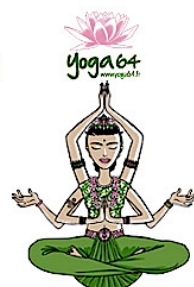
Les cours théoriques et conférences ont lieu en salle de cours.

Des entretiens individuels sont faits selon les besoins pour les corrections et les adaptations personnelles ainsi que pour l'aide à la pédagogie lorsque les élèves commencent à enseigner.

Chaque année, un examen écrit vient valider le thème principal de l'année. Pour la technique et la pédagogie, des examens pratiques sont mis en place.

- ◇ TARIF (hors hébergement et repas) :
- individuel : 1220 €/participant/année
  - institutions - entreprises : 1720 €/participant/année

Formation de professeurs  
à Biarritz



École de Yoga traditionnel  
cours & stages

