



Chemin vers Soi

Préparation à la Formation

Pré-Formation :

Anatomie

Lecture & Ecriture

Pratiques de préparation

Pendant la Formation

Cours de Yoga Zoom

Post-Formation

Karma Yoga

Evaluations de Classes

Conditions de Certification

200h Yoga Teacher Training

La voie tantrique

www.mariepierregay.com

Pré-Formation :

Anatomie pour le Yoga

Lectures

Préparation

Anatomie pour le Yoga: 20 heures d'études

A votre rythme, d'après la trame qui vous sera donnée et d'après différents supports (livres, vidéos), vous serez amené à découvrir et étudier l'anatomie humaine.

Lectures avant la formation

En plus des cours d'anatomie, la seule exigence en termes de lecture **avant le cours** est celle des "Quatre accords Toltèques" de Ruiz.

Le tout premier jour du cours, les questions suivantes vous seront posées sous forme de discussion :

- 1) Avec quel(s) accord(s) êtes-vous le plus en accord ?
- 2) Comment cela s'applique-t-il à votre propre vie ?

Les autres lectures et écritures aideront à la préparation, et sont détaillés page suivante, et la liste dans le fichier «Liste de livres». Il n'est pas obligatoire de le faire avant la formation, même si nous le recommandons.

Préparation : les pratiques

Ce cours est ouvert aux débutants en yoga. Une fois que vous êtes engagé dans ce cours, nous vous invitons à pratiquer le yoga

régulièrement (au minimum deux fois par semaine), pendant au moins deux mois avant la formation si cela est possible.

Voici le calendrier idéal pour votre préparation :

Pratique de la respiration et de la méditation : au minimum 5 minutes par jour

Concentrez-vous sur votre respiration : Si vous ne vous êtes jamais assis pour méditer auparavant, un moyen facile de développer votre concentration est de compter 1 à l'inspiration, 1 à l'expiration, puis 2 à l'inspiration, 2 à l'expiration - jusqu'à 10. Si vous avez déjà une pratique de la méditation, continuez avec elle.

Une pratique régulière des asanas : 30min. par jour 5 fois par semaine ou 60/90min. de classe 2 fois par semaine

Pour tirer le meilleur parti de l'entraînement à venir, l'important est de monter sur le tapis tous les jours, ou autant que possible, même si c'est pour 15-20 minutes. C'est bien d'aller en cours parce que vous serez motivé pour rester plus longtemps sur le tapis. S'il n'y a pas de cours près de chez vous, vous avez beaucoup de cours gratuits sur Youtube. Il est bon d'avoir un mélange de cours individuels et de groupe pour que vous puissiez apprendre à écouter tout en apprenant de nouveaux outils.

Pendant la formation, vous ferez au moins 3h15 de pratique quotidienne des asanas, de la méditation et des pranayamas 5 à 6 fois par semaine.

L'important est d'approfondir la relation avec votre corps.

Introspection



Vous êtes sur le point de vous engager dans une profonde transformation !

Prenez le temps de réfléchir aux raisons qui vous poussent à suivre ce cours. Tenez un journal avant de vous présenter le premier jour de notre cours pour y réfléchir : Qu'est-ce qui se dégage pour vous en ce moment et qu'êtes-vous prêt à abandonner ?

Pendant la Formation :

Entre les modules vous aurez un nombre d'heures de cours Zoom à suivre pour maintenir et ancrer votre pratique.

Post-Formation :

Lectures, écriture

Karma Yoga

Evaluation de classes

A rendre au plus tard dans les deux mois après la fin de la formation :

- 1) les **Lectures et écritures** requis
- 2) Les **Classes de Karma Yoga**
- 3) **Evaluations de Classes**

1) Lectures et écritures

Vous aurez une sélection de livres à lire ainsi que des écrits à faire pour montrer comment vous digérez les informations que vous lisez. Ces devoirs doivent être remis dans les deux mois qui suivent la fin de votre formation.

Vous pouvez faire vos devoirs à tout moment avant ou après la formation. Vous n'aurez pas beaucoup de temps pour faire ces devoirs pendant le cours, car vous aurez d'autres devoirs à faire. Vous n'êtes pas tenu d'apporter ces livres au cours, sauf si vous souhaitez les partager avec vos camarades de classe.

Dans la liste de livres, vous aurez à choisir des livres et à lire au moins ½ de chaque livre.

Qu'avez-vous appris ? Qu'est-ce qui vous a intéressé ? Qu'est-ce qui vous a troublé ? Pouvez-vous faire le lien avec votre propre pratique, sur et hors du tapis ?

Écrire 2 pages au total.

2) Karma Yoga

En plus de la lecture et de l'écriture, il y a un minimum de **10 heures de cours** de yoga privés pour la famille et les amis ou

avec des personnes qui n'ont peut-être jamais eu accès à du yoga.

Ce partage est un cadeau, ce qui signifie que vous ne recevez pas d'argent ou de service en échange. Vous fournirez un tableau avec le type de classe que vous avez partagé, la durée, le lieu, les noms de vos élèves.

3) Evaluations de Classes

Prenez un minimum de 5 cours après votre formation, idéalement avec 5 professeurs différents et une variété de styles. Pour ceux d'entre vous qui ont un accès limité aux cours, vous devrez peut-être suivre des cours en ligne.

Pour 3 de ces cours, rédigez un avis. Un paragraphe minimum pour chaque critique. Vous n'êtes pas obligé de répondre à toutes ces questions, mais vous devez tenir compte de certains éléments dans votre évaluation :

- * Qu'avez-vous aimé ? Vous n'avez pas aimé ?
- * Comment la séquence a-t-elle été ressentie sur votre corps ?
- * Comment était la présence de l'enseignant ?
- * Comment était sa voix ?



* Le professeur vous a-t-il aidé/ajusté ?

Éligibilité à la certification Yoga Alliance

Une présence complète est requise pendant la formation des enseignants de Yoga afin de recevoir la certification. Si, pour une raison quelconque, des circonstances imprévues se produisent qui affectent l'assiduité, il peut y avoir une certaine flexibilité à cet égard. Cette question est traitée au cas par cas. Les heures manquantes peuvent être programmées avec l'enseignant principal au prix de 75€/heure.

Une fois que vous aurez suivi les heures de formation, terminé la lecture, l'écriture, le karma yoga et les évaluations de classe, vous aurez rempli toutes les conditions requises par l'école et les conditions minimales fixées par Yoga Alliance. Vous pourrez également vous enregistrer en tant que RYT-200 auprès de Yoga Alliance (Registered Yoga Teacher). Directement après le cours, vous pourrez commencer à enseigner si vous le souhaitez.

