Université Occidentale de Yoga

Dossier de formation
Enseignant de Yoga

Université Occidentale de Yoga

BP 16
F 22740 LEZARDRIEUX
Tél.: 06 11 97 69 10
www.univ-occ-yoga.org

2010

Définition et contenu de la Formation

Le but de notre formation est de former des enseignants de Yoga à travers une méthode claire et aboutie, dénuée de tout mysticisme ou ésotérisme, mais basée strictement sur la tradition yoguique adaptée à la spécificité occidentale.

La trame d'enseignement inclut l'étude et la pratique des disciplines des Yogas suivants : Hatha-Yoga (Yoga des 12 séries, voir ouvrage de J. Dubreuil), Pranayama et Yoga tibétain (Yantra-Yoga), Kundalini-Yoga (connaissance et pratiques d'éveil des chakras), Raja-Yoga (éveil de la présence et méditation en quatre étapes : Prathyara, Dharana, Dhyana et Samadhi). A cette trame de base, sont associés les enseignements de Yoga-Nidra, Kriya-Yoga, et différentes formes d'anti-stress, incluant la digitopuncture et une approche de la Sophrologie.

La formation se déroule sur deux ans :

Première année : Formation personnelle

- Trois stages acquisition de la méthode de Yoga à titre personnel.. Ils permettent la pratique personnelle et la formation indispensables pour postuler à la deuxième année et à la certification. L'accent est porté sur le développement de votre propre capacité de réalisation dans la voie du Yoga.
- Deux stages librement choisis par l'élève dans le calendrier de l'Université.

En première année, les inscriptions se font avant chaque stage.

Deuxième année : Certification

- Trois stages : Approfondissement et intégration des outils pédagogiques, psychologiques et professionnels en vue d'enseigner (année de certification).
- Deux stages librement choisis par l'élève dans le calendrier de l'Université.

Le contrôle des connaissances est continu, l'élaboration d'un dossier de fin d'études (soutenu par les formateurs) reste facultatif. Une fois le cycle validé, l'élève reçoit le diplôme « d'enseignant de Yoga » par l'université, qui le soutient pour exercer sa profession. Un contrat de formation est conclu entre l'Université de Yoga et le futur enseignant pour le cycle de certification.

Au total cette formation comporte :

- Formation personnelle : 15 jours (base) + 4 jours (options libres), soit 144 h.
- Certification : 15 jours (base) + 4 jours (options libres), soit 144 h.

Coût annuel en 2010 :

- 2 704 € *(3 x 708 € + 2 x 215 € + 150 €)*, dont 1 794 € pour l'enseignement, 760 € pour l'hébergement et 150 € pour le matériel pédagogique.
- Adhésion annuelle à l'association : 15 €

Formation continue :
L'Université Occidentale de Yoga est enregistrée sous le numéro 53220810922. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Inscription à la formation personnelle et professionnelle

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Ville : .....

Code postal : .....

Date de naissance : .....

Tél : ..... Courriel : .....

Profession : .....

Autres formations antérieures : .....

.....

Stage(s) choisi(s) :

		Prix	Acompte
☐ 24 au 28 février 2010	Libérer l'énergie	708 €	212 €
☐ 21 au 25 avril 2010	Intensifier l'échange	708 €	212 €
☐ 30 oct.- 3 novembre 2010	Énergie de la terre	708 €	212 €

Pour les autres stages (options libres), merci de vous référer au calendrier sur le site internet www.univ-occ-yoga.org :

Date du stage : ..... Prix : ..... Acompte (30%) : .....

Le solde est à régler le 1er jour du stage.

Les bulletins d'inscription et les règlements à l'ordre de l'Université Occidentale de Yoga sont à adresser à :

UOY, Keveol, Le Pont du Secret, 35380 PAIMPONT

Pour les demandes de formation professionnelle, veuillez joindre une lettre de motivation.

Fait à :..... le :..... Signature:

2ème stage – 5 jours : du 21 au 25 avril 2010

Thème : « Ouvrir son axe et intensifier l'échange avec d'autres forces de la vie » - Le sens de cette formation est l'intégration de la notion "je-moi-soi", enseigné comme véritable but dans l'évolution du Yoga depuis 4000 ans.

Contenu : Stimuler l'ouverture de l'esprit pour une bonne communication, voire une communion avec la vie. Faciliter l'adhésion à l'amour de nous-même et des autres.

Ce stage est basé sur les stries de postures, l'augmentation du flux énergétique (Kundalini) et l'attitude mentale propice à l'échange équilibré, la méditation du bonheur et la détente profonde.

- Enseignement et pratique des séries des postures d'éveil de l'axe, de l'énergie nerveuse et la dynamisation de la forme et structures (séries 4, 6, 9, 10, salutation au soleil — voir livre le yoga des 12 séries).
- Enseignement et pratique de la Kundalini Yoga : éveil des centres d'énergie (Chakras) des centres supérieurs, reins, cœur par les mudras, mantras et visualisations. Connaissance de leurs fonctionnement et leurs structures.
- Pratique et enseignement Raja-Yoga : La relation cerveau corps, dynamique dans la Kundalini et Raja-Yoga, la relation juste à soi et à l'autre, état de vide comme source de connaissance innée. Le dépassement de l'idée de l'exclusivité du moi et des peurs qui engendrent cette limite, notamment face à la mort. Enseignement spirituel.
- Modules de Yoga-Nidra et Sophrologie.

Le stage commence le premier jour à 10h et se termine à 17h le dernier jour (Sauf modification ponctuelle).

Lieu : Gîte convivial et confortable, en forêt de Brocéliande, ambiance amicale et détendue.

Gîte du Pont du secret, Keveol – 35380 PAIMPONT – 02 99 61 82 92
www.gitepontdusecret.fr

Prix : comprenant enseignement et hébergement en pension complète : 708 €.

Déroulement du Cycle 2010 – Année préparatoire

3ème stage – 5 jours : du 30 octobre au 3 novembre 2010

Thème : « Prendre force dans l'énergie de la terre »- Le sens de cette formation est l'enracinement dans son projet, pour capter la force tranquille du Yoga.

Contenu : Nous stimulons notre énergie de base pour plus de force nerveuse, de présence et pour temporiser nos émotions. Ce stage est basé sur l'enseignement et prise de conscience de l'énergie, l'enracinement grâce aux séries des postures et l'apprentissage de la méditation par étapes.

- Enseignement et pratique des séries des postures structurant l'énergie de base (séries 1, 2, 3, 7, 8, 11 — voir livre Yoga des 12 séries par J. Dubreuil, Ed. du Caducée).
- Pratique et enseignement de la Kundalini-Yoga : la base d'approche, éveil du centre racine par les mudras, mantras et visualisations. Mahabandha et Mahamudra.
- Pratique et enseignement Raja-Yoga : La finalité du Raja-Yoga à travers ses quatre étapes selon Patanjali. Pratique de la tranquillité mentale grâce à la posture de méditation et inhibition du processus mental et de l'influence déterminante de la pensée consciente et inconsciente.
- Yoga -Nidra : Différentes formes de relaxations et visualisations.
- Modules Anti-Stress et fatigue nerveuse avec des techniques de digitopuncture afin de ressourcer l'être et de structurer une base positive à l'intégration des techniques du Yoga.
- bases de connaissances en Sophrologie.

Le stage commence le premier jour à 10h et se termine à 17h le dernier jour (Sauf modification ponctuelle).

Lieu : Gîte convivial et confortable, en forêt de Brocéliande, ambiance amicale et détendue.

Gîte du Pont du secret, Keveol – 35380 PAIMPONT – 02 99 61 82 92
www.gitepontdusecret.fr

Prix : comprenant enseignement et hébergement en pension complète, 708 €

2ème année :
Année de certification

1er stage : approfondissement des techniques enseignées au 1er stage de la première année et adaptation de la méthode à l'enseignement.

- Les ignorances et le principe de la fusion
- Construction des cours
- Pédagogie de l'enseignement.

2eme stage : approfondissement des techniques enseignées au 2ème stage de la première année et adaptation de la méthode à l'enseignement.

- Intégration du schéma de l'énergie 2eme niveau
- Psychologie et transfert
- Installation professionnelle
- Anatomie, physiologie, hygiène, diététique.

3eme stage : approfondissement des techniques enseignées au 3ème stage de la première année et adaptation de la méthode à l'enseignement.

- Mandalas du centre supérieur
- Progression de l'élève dans l'enseignement
- Adaptation de l'enseignement à la femme enceinte, aux enfants et adolescents, aux personnes âgées
- Textes philosophiques de base.

Des entretiens personnels peuvent avoir lieu pour définir le projet professionnel de chacun.

Le contenu des stages peut être modifié en fonction des mises à jour des formations. L'université se réserve le droit de reporter un stage prévu, en informant au plus tard quinze jours avant chaque stage.

1er stage – 5 jours : du 24 au 28 février 2010

Thème : "Fluidifier et libérer l'énergie"- Le sens de cette formation est la sensibilité à l'énergie et l'approfondissement des perceptions de « Pranamayakosha ».

Contenu : Au printemps nous avons besoin d'évacuer les difficultés de l'hiver et d'avancer dans la fluidité de nos forces vives. Ce stage est basé sur l'enseignement de l'assimilation et l'élimination, ces forces qui équilibrent notre vie, et une pratique approfondie du Pranayama et du Yoga tibétain.

- Enseignement et pratique des séries des postures structurant l'énergie respiratoire (séries 5, 12, — voir livre Yoga des 12 séries).
- Enseignement et pratique des Pranayama du deuxième degré (Respiration 2/8/4, carrée, nadi-sodhana, kapalabhati, bhastrika et d'autres).
- Kriya-Yoga et structuration de la force d'apana (libération des tensions et blocages).
- Pratique du Yoga Tibétain (Yantra-Yoga : la fluidité de l'énergie par des mouvements associés à la respiration).
- Enseignement et pratique de la Kundalini Yoga : éveil des centres d'énergie (Chakras) du ventre, plexus solaire, gorge par les mudras, mantras et visualisations. Connaissance de leurs fonctionnements et de leurs structures.
- Yoga-Nidra : approfondissement du premier module.
- Relaxations et Kundalini-Yoga.

Le stage commence le premier jour à 10h et se termine à 17h le dernier jour (Sauf modification ponctuelle).

Lieu : Gîte convivial et confortable, en forêt de Brocéliande, ambiance amicale et détendue.

Gîte du Pont du secret, Keveol – 35380 PAIMPONT – 02 99 61 82 92
www.gitepontdusecret.fr

Prix : comprenant enseignement et hébergement en pension complète : 708 €.