



Programme de formation de professeurs en yoga

Professeur : Fernande Faucher, yogacharya



certifiée par

La Fédération Francophone de Yoga

Nombre d'heure total de formation : 415 heures

Durée de la formation : 2 ans à raison d'une fin de semaine par mois

Notre formation de professeur de yoga s'inscrit dans la lignée du Hatha Yoga. Cet enseignement est caractérisé par cinq (5) grands principes du Yoga soit : les asanas (postures), pranayama (respiration), savasana (relaxation), régime alimentaire (végétarien), pensée positive et méditation (vedanta et dhyana).

Notre enseignement repose sur ces cinq (5) principes soit : les asanas (postures physiques), le pranayama (techniques respiratoires), la relaxation profonde, (yoga nidra) de saines habitudes de vie (alimentation, purification) et la méditation. Toutes les techniques de Yoga culminent dans la méditation «l'expérience de l'unité avec le Soi».

Objectifs de la formation

Les objectifs de la formation s'articulent autour de ces cinq (5) grands axes. Ces axes seront développés selon cinq (5) champs de compétences :

- **le savoir**, la connaissance des compétences en yoga
- **le savoir-faire**, la connaissance des moyens qui permettent l'accomplissement des techniques de yoga
- **le savoir-faire-faire**, la transmission du savoir-faire et son application
- **le savoir-être**, le comportement dans un environnement yogique
- **le savoir-devenir**, la capacité de se projeter, de découvrir le véritable Soi et devenir ce que nous sommes, s'autoriser à être celui ou celle que nous souhaitons être

Contenu du programme de formation

- Palier histoire et philosophie du Yoga, origine et courant, Les Yoga Sutras de Patanjali, le Yoga moderne
- Palier étude des Yogas Sutras de Patanjali, Bhagavad-Gîta, Hatha Yoga Pradipika
- Palier pédagogie de l'enseignement, structure de leçons de yoga, structure de séance de yoga, expérience en classe, expérience en entreprise
- Palier asanas classiques, salutations au soleil et à la lune, fiches théoriques et pratiques, asanas niveau débutant, intermédiaire, avancé, apprentissage et spécification des techniques des asanas
- Palier Mantras, Mudras, Bandhas, Chants
- Palier Pranayama-La dynamique du souffle
- Palier Jnana Yoga, Krirya Yoga, Karma Yoga, Bhakti Yoga
- Palier Yoga Nidra, fiches théoriques et techniques
- Palier Yoga et Anatomie, physiologique, et énergétique
- Palier Code d'Éthique, la voie du Noble Chemin Octuple de Patanjali, la carrière de professeur de Yoga
- Palier Méditation, fiches théoriques et techniques, boîte à outils
- Palier Yoga Mental, application de la technique
- Palier Yoga et Sport, fiches théoriques et pratiques
- Palier Yoga et Ayurvêda
- Palier Yoga en Milieu de Travail, fiches techniques et pratiques
- Palier Yoga à l'École, fiches théoriques et pratiques
- Palier Yoga et Fibromyalgie, fiches théoriques et pratiques, Pawanmuktasana, 1, 2, 3
- Palier Yoga et Communication / Technique Toastmasters
- Palier Yoga aux Aînés, fiches théoriques et pratiques

Chacun des Paliers définis dans ce programme vous permettra d'acquérir les habiletés nécessaires pour devenir un(e) professeur(e) compétent. Il vous donnera les outils pour guider vos élèves vers une intégration progressive des champs de compétence élaborer dans votre formation soit : **le savoir, le savoir-faire, le savoir-faire-faire, le savoir-être et le savoir-devenir.**

L'objectif du Hatha Yoga est la quête du bien-être par une détente du corps, du mental et de l'esprit. Il s'agit d'être bien avec soi-même et les autres et c'est ce vaste programme que vous offre cette formation afin d'enseigner à diverses clientèles et dans différents milieux.



Formatrice

La formation est sous la responsabilité de Fernande Faucher, yogacharya, professeure de Hatha Yoga, certifiée par la Fédération Francophone de yoga. Elle détient une Maîtrise en Relations Industrielles de L'Université Laval. Elle s'est perfectionnée, en formation continue, au niveau du Yoga aux Aînés, Yoga Nidra, Yoga et Ayurvéda, Yoga aux enfants, Anatomie, Physiologie Système Musculaire et le Yoga pour dos sensible. Fernande est une professeure passionnée dans l'âme. Consciencieuse, elle a à cœur le bien-être et la réussite de ses élèves. Cette formation représente pour Fernande Faucher l'opportunité de transmettre avec amour et humilité ce qu'elle a reçu du Yoga et de vous accompagner dans cette grande aventure qui fera de vous un(e) professeur(e) de Yoga.

Membre de La Fédération Francophone de Yoga
Membre de La Fédération Internationale de Yoga
Membre de L'Alliance Internationale de Yoga

Exigences académiques

Cette formation s'adresse à toute personne qui pratique le yoga depuis deux (2) ans et qui désire devenir professeur de yoga ou toute personne qui désire approfondir ses connaissances en yoga.

Suite aux examens théoriques et pratiques réussis, la formation est sanctionnée par un diplôme de professeur de yoga du studio de Yoga Fernande Faucher, certifié par La Fédération Francophone de Yoga.

Pratique personnelle

Il est recommandé de pratiquer le yoga à chaque jour par vous-même selon les techniques enseignées au studio de yoga. De plus, vous devez fournir au moins trois heures par semaine pour l'étude et les travaux pratiques car vous aurez des devoirs à compléter en dehors des heures de formation. Le nombre d'heure varie d'une personne à l'autre.

Horaire et calendrier

Le programme s'échelonne sur une période de deux (2) ans à raison d'une (1) fin de semaine par mois.

Avantages

- Possibilité de s'inscrire à des cours de yoga gratuitement durant les deux (2) années de la formation de professeur(e) dans les plages qui sont offertes
- Possibilité de reprendre les cours manqués durant la session dans les plages offertes
- Accessoires de yoga fournis (tapis, blocs de liège, zafu,...)

Coûts

Des frais de 50,00\$ sont exigés pour l'ouverture du dossier de l'étudiant(e) et applicable sur le coût total de la formation.

Le coût de la formation est de 3 000,00\$ **incluant le matériel et les notes de cours nécessaires pour chacun des paliers**. Cette formation est déductible d'impôts et un reçu vous sera remis à cet effet.

Début de la formation le 27 janvier 2018