



Formation Professorale HathaYoga & Ayurveda

300 h



PAR
JULIA DA ESCOSSIA
&
ANDRÉ BORIN





Formation Professorale accréditée

Nous sommes ravis de vous présenter notre Formation Professorale de Yoga et d'Ayurveda de 300 heures. Cette opportunité exceptionnelle vous permettra d'approfondir vos connaissances, de développer vos compétences en enseignement et d'obtenir une certification internationalement reconnue.

Conçue avec passion par Julia et André, cette formation est destinée à ceux qui désirent transcender leur pratique personnelle et devenir des enseignant.e.s compétent.e.s et qualifié.e.s en Hatha Yoga. Notre programme est accrédité par les autorités gouvernementales du Québec et du Canada. De plus, il est également reconnu par l'Alliance Yoga International en Inde et en Europe, ce qui témoigne de sa qualité et de sa pertinence dans le domaine de l'éducation en Yoga et en Ayurveda.



Questions?

YOGAYUNI@GMAIL.COM

WWW.YOGAYUNI.COM



Formatrice et Formateur

Julia et André sont reconnus pour leur expertise pédagogique ainsi que leur passion pour le Yoga et l'Ayurveda.

Julia da Escossia détient une maîtrise en arts et communication, ainsi qu'une formation de thérapeute Ayurveda avec 7 années d'études approfondies. Elle pratique et étudie le yoga depuis 18 ans; et se consacre à son enseignement depuis plus de 7 ans.

André Borin possède une maîtrise en sciences du mouvement et un baccalauréat en éducation physique. Il est professeur de yoga depuis plus de 17 ans, ayant commencé sa pratique à l'âge de 12 ans avec sa mère comme première enseignante.

Tous deux sont titulaires du titre de maître en Yoga 500 heures décerné par l'Alliance Yoga International.



Enseignant.e.s invité.e.s



PHILOSOPHIE ET YOGA
Hervé Blondon



PSYCHOLOGIE ET YOGA
Gilles Dupuis



NĀDA YOGA
Philippe Edwards



DIVERSITÉ, ÉQUITÉ ET INCLUSION
Jeffrey Silverstone



À QUOI S'ATTENDRE



Générale

- Approfondissement des techniques de yoga, y compris les asanas, le pranayama et la méditation.
- Acquisition de connaissances thérapeutiques en Ayurveda.
- Étude de l'anatomie et de la physiologie appliquées au yoga.
- Exploration de la philosophie et de l'histoire du yoga.
- Maîtrise de la méthodologie d'enseignement et de la pédagogie.
- Compréhension de l'éthique et de la déontologie de l'enseignant de yoga.
- Pratique supervisée de l'enseignement et stage.

D'autres Avantages

- Un cours par semaine garanti pendant la durée de la formation
- Rabais étudiant pour les autres ateliers et cours chez Yoga Yūni une fois formé(e)
- Formation reconnue par Revenu Québec et Emploi et Développement social Canada
- Formation reconnue à 300 heures par Yoga Alliance International en Inde et en Europe
- Formation déductible des impôts en tant que formation professionnelle
- Guide théorique-pratique inclus
- Accès à une communauté de professeurs et d'élèves passionnés.
- Soutien continu pendant et après la formation.

DESCRIPTION DE LA FORMATION

Formation professorale en Hatha Yoga et Ayurveda de 300 heures.

Cette formation s'adresse aux futurs professeur.e.s de yoga ainsi qu'aux élèves engagés désirant approfondir leur pratique personnelle de yoga. Nous proposons deux formules adaptées à chacun : **la Modalité futurs professeur.e.s et la Modalité développement personnel**. Chaque étudiant.e pourra ainsi développer les compétences qui lui correspondent le mieux.

Les principes fondamentaux de cette formation incluent l'anatomie, la cohérence biomécanique, l'alignement, adaptation aux différents corps, ainsi que les bases solides de la philosophie védique (**Vedanta**). Nous accordons également une grande importance aux enseignements de **l'Ayurveda**, médecine traditionnelle indienne, qui est une partie intégrante de notre formation, car notre formatrice Julia est thérapeute en Ayurveda. Des textes classiques tels que le Yoga Sūtra de Patanjali, la Gheranda Samhita, la Hatha Yoga Pradipika de Svātmanama, le Charaka Samhita et l'Ashtanga Hridayam seront partiellement étudiés durant cette formation de base.

Nos sessions incluront des discussions, des pratiques et des réflexions sur les aspects mentaux et spirituels de cette thérapie complémentaire reconnue par **l'Organisation mondiale de la Santé (OMS)**. De plus, nous ferons un survol des principales évidences scientifiques sur la pratique régulière du **Hatha Yoga** grâce à des spécialistes invité.e.s.

Nous explorerons ensemble les principaux **groupes de postures (asanas)**, ainsi que d'autres aspects du yoga tels que la respiration (**prānāyāmas**), le retrait des sens (**pratyāhāra**), la concentration (dharana), la méditation (**dhyāna**), la relaxation (**yoga nidra et restaurateur**) et les mantras (**nāda yoga**).

Notre objectif est de former des professeur.e.s de yoga curieux.se.s, respectueux.se.s, professionnels.les et humain.e.s., qui comprennent **l'éthique, l'anatomie** et les **différents corps** afin de pouvoir élaborer des séances adaptées à un public diversifié, tout en suscitant un vif intérêt pour cette **culture et cette science millénaires**.

En somme, cette formation est née de l'amour et des études accumulées sur une période de plus de 17 ans. Notre souhait est de vous transmettre le yoga avec engagement et passion. Nous nous réjouissons de vous accompagner lors de cette formation enrichissante.





PROGRAMME

- **Formation en présentiel**

- **Horaires:** 1 fin de semaine par mois

Les samedis et dimanches de 9h30 à 17h30 (16h)

Totalisant 176 heures de formation en contact pendant les fins de semaine

- **Pratique Hebdomadaire Obligatoire:**

Un cours de 1h30 par semaine pendant 33 semaines, dirigé par Julia da Escossia, André Borin et des professeur.e.s invité.e.s, totalisant 50 heures

- **Deux Modalités Possibles:**

Modalité Futurs Professeur.e.s: Conçue pour les futurs enseignant.e.s

Modalité Développement Personnel: Destinée aux élèves engagé.e.s souhaitant approfondir leurs connaissances en yoga

- **Stage Présentiel pour la Modalité Futurs Professeur.e.s:**

À partir d'octobre 2024 (octobre/novembre/janvier/février)

Stage obligatoire pour les futurs professeur.e.s comprenant 3 cours et la remise d'un rapport, totalisant 13 heures

- **Présentation de sujet avec discussion pour la Modalité Développement Personnel:**

13 heures d'étude sur un sujet proposé par les enseignant.e.s, incluant une présentation pour le groupe et une discussion en groupe



PROGRAMME (CONTINUATION)

- **Lectures:** 36 heures de lectures au total (environ 1 heure par semaine). La liste complète de lectures sera fournie lors de la première rencontre, incluant des livres, des articles scientifiques et non scientifiques pour des lectures complémentaires et obligatoires
- **Devoirs:** Trois devoirs, chacun nécessitant environ 8 heures. Les devoirs serviront à développer les concepts abordés lors des rencontres, totalisant 24 heures
- **Rencontre de 1 heure avec Julia et André à la fin de la formation:** Les enseignant.e.s seront à l'écoute des participants pour répondre à leurs questions et recueillir leurs retours sur la formation



CALENDRIER



23 ET 24 MARS 2024

- ASANAS (APLOMB)
- MOBILITÉ ET PAWANMUKTASANA
- ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE (APLOMB / SBL / SYSTÈME MUSCULO-SQUELETTIQUE)
- LA TRADITION DU YOGA - HISTOIRE ET PHILOSOPHIE (PRINCIPALES ÉCRITURES) - YAMAS ET NIYAMAS (BASES HISTORIQUES DU YOGA)
- MANTRA - LA SYLLABE OM -

27 ET 28 AVRIL 2024

- ASANAS (POSTURES DÉBOUT)
- POSTURES FRONTALES
- AYURVEDA (LES PILIERS)
- ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE (SYSTÈME DIGESTIF / SYSTÈME NERVEUX)
- MANTRA - LES SHANTIPATH - OM SAHANA VAVATU

25 ET 26 MAI 2024

- ASANAS (POSTURES DÉBOUT)
- POSTURES SAGITTALES
- AYURVEDA (LES DOSHAS)
- ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE (SYSTÈME ENDOCRINIEN)
- MANTRA - ASATO MA SADGAMAYA

08 ET 09 JUIN 2024

- ASANAS (POSTURES DE ROTATION ET D'ÉQUILIBRE DE BASE)
- ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE (SYSTÈME RESPIRATOIRE)
- PRANAYAMA (ATELIER)
- AYURVEDA (PRATIQUE PITTA)
- LA TRADITION DU YOGA - HISTOIRE ET PHILOSOPHIE (SAMKHYA)
- MANTRA - ASATO MA SADGAMAYA

24 ET 25 AOÛT 2024

- ASANAS (FLEXION)
- ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE (COLONNE VERTÉBRALE)
- STAGE (DÉFINIR DATES)
- LA TRADITION DU YOGA - HISTOIRE ET PHILOSOPHIE (VEDANTA)
- INTRODUCTION AU TANTRA YOGA
- MÉDITATION JAPA MALA



28 ET 29 SEPTEMBRE 2024

- STAGE (MISE À JOUR)
- ASANAS (EXTENSIONS DE BASES)
- AYURVEDA (PRATIQUE VATA)
- LA TRADITION DU YOGA - HISTOIRE ET PHILO
- PHILOSOPHIE ET YOGA (ATELIER)
- MÉDITATION DES KOSHAS



26 ET 27 OCTOBRE 2024

- ASANAS (PRATIQUE D'ENSEIGNEMENT)
- INTRODUCTION AU YOGA RESTAURATEUR
- INTRODUCTION AU NAADA YOGA (ATELIER)
- PSYCHOLOGIE DU YOGA (ATELIER)

16 ET 17 NOVEMBRE 2024

- ASANAS (SALUTATION AU SOLEIL)
- RETOUR AU YAMAS ET NIYAMAS
- YOGA SUR CHAISE
- RAPPORT DE STAGE
- MÉDITATION VIPASSANA

25 ET 26 JANVIER 2025

- ASANAS - EXTENSIONS ET GENOUX
- AYURVEDA (PRATIQUE KAPHA)
- ÉTHIQUE ET MORALE DANS L'ENSEIGNEMENT DU YOGA
- PRATYĀHĀRA - L'ABSTRACTION DES SENS
- INTRODUCTION AUX PATHOLOGIES DANS LE YOGA

15 ET 16 FÉVRIER 2025

- ASANAS (PRATIQUE D'ENSEIGNEMENT)
- DIDACTIQUE
- YOGATHÉRAPIE
- MISE EN SITUATION DE CLASSE
- RESPECT ET DIVERSITÉ (ATELIER)



29 ET 30 MARS 2025

- EXAMEN FINAL ÉCRIT
- EXAMEN FINAL PRATIQUE AVEC COURS GRATUIT
- CÉLÉBRATION FINALE

*Le programme pourra contenir des modifications sans préavis.



TARIF

2800\$ jusqu'à novembre 2023 (3000\$ après)

Possibilité de parceller avec des versements à dates fixes

+ 100\$ (pour la certification)

Dépôt: 500\$ (non remboursable)

Inscriptions:

Veillez remplir le formulaire d'inscription et la fiche médicale disponibles sur **www.yogayuni.com/formation**

Si vous êtes accepté·e, veuillez effectuer le virement Interac du dépôt ou du prix total à l'adresse :

yogayunimontreal@gmail.com (réponse : *yuni*)

Pour plus des questions, veuillez nous contacter!