

Programme
Formation Professorale

Pathologie:

Anatomie, Physiologie et Adaptations en Hatha Yoga



80h

Septembre 2025 au Janvier 2026

PAR

André Borin M.Sc. - YAI 500





Formation Professorale accréditée

**Nous sommes ravis de vous présenter notre Formation
Professorale et Continue en Pathologie : Anatomie,
Physiologie et Adaptations en Hatha Yoga (80 heures)**

Cette formation s'adresse aux professeurs de yoga certifiés, aux professionnels de la santé globale ainsi qu'aux élèves passionnés ayant au moins trois ans de pratique en yoga. C'est une opportunité unique pour approfondir vos connaissances, affiner vos compétences pédagogiques et obtenir une certification reconnue à l'international.

Conçue avec passion par **André Borin**, cette formation est accréditée par les autorités gouvernementales du **Québec et du Canada**. Elle bénéficie également d'une reconnaissance de **l'Alliance Yoga International en Inde et en Europe**, gage de sa qualité et de sa pertinence dans le domaine du yoga et de l'Ayurveda.



Emploi et
Développement social Canada

REVENU

QUÉBEC



Questions?

YOGAYUNI@GMAIL.COM

WWW.YOGAYUNI.COM



Formateur

André Borin, M.Sc., YAI 500, PYC 500

Naturopathe, Kinésithérapeute, Kinésiologue

André est expert en anatomie, physiologie et pathologie appliquées au yoga, avec plus de 10 000 heures d'enseignement et 1 500 heures de formations en yoga. Kinésiologue, naturopathe et titulaire d'une maîtrise en science du mouvement humain (UQÀM), il allie une **approche scientifique rigoureuse à une profonde connaissance du yoga.**

Certifié par l'Alliance Yoga International, il enseigne la biomécanique du mouvement et les adaptations posturales, aidant les enseignants et professionnels à mieux comprendre le corps humain pour une pratique du yoga sécuritaire et thérapeutique. équilibrée.

À QUOI S'ATTENDRE

Générale

- Approfondissement des **techniques d'adaptation** en yoga, y compris les asanas, le pranayama et la méditation.
- Acquisition de **connaissances thérapeutiques** appliquées au yoga.
- Étude de la biomécanique et l'évolution du Hatha yoga.
- Exploration du **rôle des fascias** dans la pratique.
- Approfondir les **connaissances en psychologie** en lien avec la physiologie humaine, notamment aux niveaux endocrinien et nerveux.
- Développement des compétences pour guider des séances adaptées aux **différentes pathologies et limitations physiques**.
- **Pratique supervisée** de l'enseignement et mise en situation pour intégrer les concepts appris.
- Accès aux **enregistrements des cours** et pendant 6 mois après la formation.
- **Cours 100% hybride (sur Zoom et en personne)**.



D'autres Avantages

- Participer d'un groupe d'étude par mois pendant et après la formation (si vous voulez continuer)
- Rabais étudiant à vie pour les ateliers et cours chez Yoga Yūni une fois formé(e)
- Formation reconnue par Revenu Québec et Emploi et Développement social Canada
- Formation reconnue 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

Anatomie, Physiologie et Pathologie appliquées au Hatha Yoga – 80 heures

Cette formation s'adresse aux professeur.e.s de yoga et aux pratiquant.e.s souhaitant approfondir leurs connaissances en anatomie, physiologie et pathologies afin d'adapter la pratique du Hatha Yoga aux besoins spécifiques de chaque individu. Grâce à une approche inspirée du **style Yoga Iyengar**, nous mettons l'accent sur la **précision des alignements, la compréhension biomécanique des postures et l'intégration des principes thérapeutiques** dans l'enseignement du yoga.

Les fondements de cette formation incluent **l'étude approfondie de l'anatomie humaine, du rôle du fascia, de la biomécanique du mouvement, ainsi que des adaptations thérapeutiques pour les asanas**. Nous explorerons également l'impact du yoga sur les systèmes endocrinien, nerveux et lymphatique, en intégrant des notions issues des dernières recherches scientifiques et des savoirs traditionnels du yoga.

Nos sessions seront rythmées par des cours théoriques, des pratiques guidées et des échanges avec des spécialistes invités tels que des physiothérapeutes, ostéopathes, kinésilogues et médecins. Ces expertises croisées permettront d'affiner la compréhension du corps en mouvement et d'offrir une approche sécuritaire et bienveillante du yoga thérapeutique.

Au fil de la formation, **nous approfondirons les principaux groupes de postures** en mettant l'accent sur les **ajustements et les adaptations** nécessaires en fonction des limitations et pathologies courantes. Nous aborderons également les liens entre la respiration (prāṇāyāma) et les mécanismes physiologiques, ainsi que l'influence du yoga sur la gestion du stress et des douleurs chroniques.

Notre objectif est de former des enseignant.e.s et pratiquant.e.s doté.e.s d'une compréhension fine du corps humain, capables de proposer des séances adaptées aux divers besoins et conditions de leurs élèves. À travers une approche rigoureuse et bienveillante, cette formation vise à allier précision scientifique et sagesse yogique, afin de rendre la pratique plus accessible, sécuritaire et bénéfique pour tou.te.s.

Nous avons hâte de vous accompagner dans cette exploration passionnante du corps en mouvement et de vous transmettre nos connaissances avec engagement et enthousiasme. 🙏





PROGRAMME

Objectif :

- Cette formation de 80 heures vise à approfondir les connaissances en anatomie, physiologie et adaptations thérapeutiques appliquées au Hatha Yoga, avec une approche inspirée du style Iyengar. Elle est conçue pour les professeurs de yoga et les praticiens souhaitant intégrer des techniques thérapeutiques dans leur enseignement ou leur pratique personnelle.

Format :

- Mode hybride : Les rencontres se déroulent en mode hybride (en présentiel et en ligne), sauf les groupes d'étude qui sont exclusivement en ligne. Juste 12 places en présentiel. Pas de limite en ligne.
- Enregistrements : Les cours sont enregistrés et disponibles dans les 3 jours suivant la session, et restent accessibles pendant 6 mois après la fin de la formation.

Contenu :

- La formation est divisée en 12 modules couvrant des sujets tels que :
 - 1. Anatomie humaine et mouvements primaires.
 - 2. Rôle du fascia dans le yoga.
 - 3. Biomécanique du bassin et des membres.
 - 4. Adaptations thérapeutiques pour les asanas inversées et les torsions.
 - 5. Impact du yoga sur les systèmes lymphatique et endocrinien.

- **Certification**

À la fin de la formation, les participants recevront une certification internationale délivrée par Yoga Alliance Internationale (Inde et Europe), reconnue mondialement.



PROGRAMME (CONTINUATION)

Calendrier

Début: 10 septembre 2025 au 25 janvier 2026

Durée : 5 mois

Rencontres (voir calendrier):

- En ligne ou en Personne : Les mercredis soirs de 17h à 18:30h (2 fois par mois + 1h d'étude à la maison)
- Présentiel : 3 dimanches complets de 9h à 17h
- Groupes d'étude : En ligne, 1 samedi par mois de 8h à 10h du matin

Travail personnel

Environ **20 heures** de lectures, études et travaux pratiques à réaliser à la maison pour consolider les apprentissages



CALENDRIER



Septembre 2025

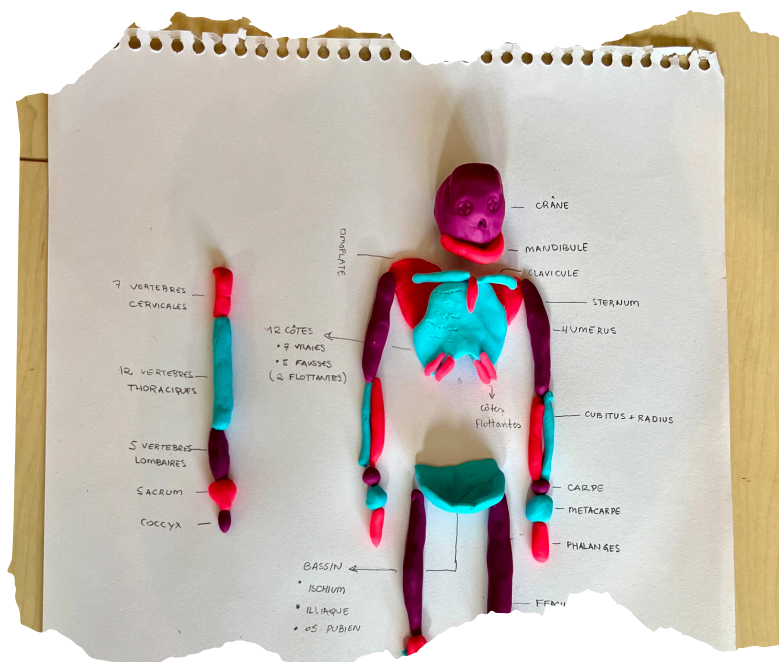
- 10 septembre (hybride) : Concepts clés en anatomie humaine (squelette, articulations, muscles, mouvements).
- **14 septembre, dimanche** (hybride) : Anatomie des fascias et adaptations posturales pour scoliose, hypercyphose et hyperlordose.
- 24 septembre (hybride) : Lignes faciales de Myers et leur impact sur le mouvement.

Octobre 2025

- **4 octobre, le samedi** (groupe d'étude sur Zoom) : Révision des modules 1 à 3, partage d'expériences.
- 8 octobre (hybride) : Fascias et système nerveux autonome, proprioception et yoga.
- 22 octobre (hybride) : Articulation sacro-iliaque et lombo-sacrée, biomécanique et yoga.

Novembre 2025

- 5 novembre (hybride) : Anatomie du membre supérieur (épaule, coude, poignet).
- **15 novembre, le samedi** (groupe d'étude sur Zoom) : Retour sur les modules 4 à 6, échanges et corrections.
- 26 novembre (hybride) : Anatomie du membre inférieur (hanche, genou, cheville).



Décembre 2025



- **7 décembre, le dimanche (hybride)** : Adaptations pour les pathologies des hanches, genoux et chevilles.
- 10 décembre (hybride) : Anatomie de la cage thoracique et des muscles respiratoires.
- 17 décembre (hybride) : Anatomie du système digestif et exploration des torsions.

Janvier 2026

- 07 janvier (hybride) : Système lymphatique et impact des pratiques de yoga.
- **11 janvier, le samedi (groupe d'étude sur Zoom)** : Présentations et analyse de cas pratiques.
- 14 janvier (hybride) : Système endocrinien et adaptations physiologiques en yoga.
- **17 janvier, le samedi (groupe d'étude sur Zoom)** : Échanges sur les projets finaux et les séquences thérapeutiques.
- 21 janvier (hybride) : Éthique et deontologie
- **24 janvier, le samedi (groupe d'étude sur Zoom)** : Révision générale et préparation à l'évaluation finale.
- **25 janvier, le dimanche (hybride)** : Évaluation finale, présentations des projets et cérémonie de clôture.





Mode de Paiement

Pour participer à la formation “Pathologie : Anatomie et Physiologie des Adaptations en Hatha Yoga”, nous vous proposons deux options de paiement flexibles

Paiement unique :

- **Montant : 1780 C\$ (1500\$ jusqu'au 30 juillet 2025)**
- Avantages : Économisez 120 C\$ par rapport au paiement en versements

Paiement en 6 versements :

- **Montant : 6 versements de 300 C\$, soit un total de 1800 C\$**
- Échéance : Un versement mensuel pendant 6 mois

Dépôt de 400 C\$ pour garantir votre place en présentiel (voir politique de remboursement).

*** Les valeurs sont en Dollar Canadien (C\$).**

**Comment payer et s'inscrire?
Voici plus-bas!**





Comment procéder au paiement

Paielement par virement bancaire :

- Virement interac yogayunimontreal@gmail.com

Plan de versements :

- Si vous optez pour les **6 versements**, le premier payement devra être fait avant le début de la formation. Vous devrez acquitter les frais de formation jusqu'à la fin de la dernière rencontre.

Politique de remboursement :

- Les annulations effectuées plus de **30 jours avant le début de la formation** sont remboursées à 100%.
- Les annulations effectuées moins de **30 jours avant le début** sont remboursées à 50 %.
- Aucun remboursement n'est possible après le début de la formation.

Comment m'inscrire:

- 1- REMPLIR FICHE MÉDICALE
- 2- REMPLIR FICHE D'INSCRIPTION
- 3- DÉPÔT DE 400 C\$ À yogayunimontreal@gmail.com

Tout est sur le site www.yogayuni.com/formations

