

## FORMATION KARMA MARSEILLE PROFESSEUR DE YOGA



**Philosophie - Sanskrit - Mantras - Kriyas - Asanas  
Anatomie et pédagogie du mouvement  
Alimentation et yoga - L'art d'enseigner  
Comment devenir professeur et comment le faire dans les règles  
(marketing, obligations administratives et fiscales)**

## Objectifs pédagogiques

### ॐ Que maîtriserez-vous à l'issue de la formation ?

Au travers des différentes spécialités étudiées et à l'issue des 2 années du programme de la formation, vous aurez acquis et maîtriserez :

- ❖ La culture et les connaissances générales propres à la transmission du yoga
- ❖ Les principes de la connaissance de soi, de la pédagogie et du développement d'une relation avec les autres
- ❖ La connaissance du secteur d'activité de l'enseignement du yoga, de son environnement juridique et des méthodes de développement d'une activité professionnelle
- ❖ Les fondamentaux des techniques du yoga (âsanas, prânâyâmas, mudras, Kriyas, bandhas)
- ❖ La connaissance théorique et pratique approfondie des âsanas ainsi que de leurs variations
- ❖ La connaissance théorique et pratique approfondie des prânâyâmas et des kriyas
- ❖ La connaissance et la compréhension des principaux traités philosophiques du yoga
- ❖ Les bases en anatomie du mouvement© et en physiologie, appliquées au yoga
- ❖ La pédagogie appliquée à l'enseignement et à la transmission du yoga
- ❖ Les préceptes d'un enseignant de yoga
- ❖ La méthodologie de construction d'un cours de yoga et d'adaptation des séquences en fonction du public et des pathologies les plus fréquemment rencontrées
- ❖ Les fondamentaux de l'ayurvêda en terme d'alimentation et de soins corporels
- ❖ Les bases de la nutrition saine
- ❖ Les principales techniques de méditation ( Yoga nidra - Bols tibétains)

## Présentation de la formation

### ॐ Exigences de la formation

Devenir professeur de yoga implique un certain nombre d'exigences et de qualités auxquelles le ou la candidat(e) devra se conformer :

- ❖ Être assidu dans la participation à l'ensemble des rendez-vous de la formation.
- ❖ Installer une pratique quotidienne du yoga, soit chez soi, soit dans des cours individuels ou collectifs.

### ॐ À qui s'adresse cette formation ?

Cette formation est ouverte à toute personne désireuse de s'engager avec passion dans l'enseignement professionnel du yoga ou simplement de parfaire ses connaissances pour les appliquer dans sa vie quotidienne et remplissant les conditions suivantes :

- ❖ Justifier d'une pratique régulière du yoga (cours collectifs, particuliers, etc.)
- ❖ Réaliser un entretien de motivation.

### ॐ Moyens pédagogiques

Chaque journée de formation alterne entre études théoriques et exercices pratiques de manière à favoriser un apprentissage concret par la pratique.

### ॐ Programme de la formation

**La formation débutant d'une année est composée de 7 modules de janvier 2020 à Juillet 2020 et d'un stage d'une semaine soit 200h d'études. A l'issue de cette année vous avez l'option de continuer pour un module avancé ou de terminer votre cursus au premier niveau.**

**Pour la deuxième année, 9 modules et deux stages d'une semaine de octobre 2020 à juillet 2021 soit un total de 300h. Cette deuxième année valide vos 500h d'études sur 2 années.**

## 1ÈRE ANNÉE - 200h

### Module 1 : 18 et 19 janvier 2020

- ❖ Présentation du yoga et l'Inde d'hier à aujourd'hui méditation et nidra
- ❖ Conférence d'introduction générale à la Tradition indienne, du Veda au Tantra
- ❖ L'Alphabet sanskrit, prononciation, vocabulaire du yoga, chant de l'alphabet
- ❖ Mantra d'introduction, sahanâvavatu, Gâyatrî, les clés du chant védique

### Module 2 : 15 et 16 février 2020

#### LE SÂNKHYA

- ❖ Le tableau des 25 Principes
- ❖ Les Guna, le karma, les samskâra, , vie psycho mentale, la vie est Yoga, liberté spirituelle ?
- ❖ Avec cette nouvelle prise de conscience, questionnement, atelier de réflexion
- ❖ La méditation du Sânkhya
- ❖ Mantra, reprise, pratique, autres textes ( Tryambakam, Hymne à Ganesha etc...)
- ❖ Pranayama souffle et énergie
- ❖ Les nadis

### Module 3 : 14 et 15 mars 2020

#### LES YOGASÛTRA :

- ❖ Le yoga aux huit membres
- ❖ Les premiers sûtra, chantés, expliqués, appris par cœur
- ❖ Le processus de libération par le yoga. Méditer selon Patanjali
- ❖ Mantra, reprise, pratique, autres textes à chanter ( Mantra de la paix )
- ❖ Yama et nyama
- ❖ Nutrition-règles et hygiène de vie dans le yoga mantras et bols

## **Module 4 : 18 et 19 avril 2020**

### ANATOMIE 1

- ❖ Les bases anatomiques (nomenclatures, les types d'articulation, la description type d'un muscle...)
- ❖ Des bases de lecture et d'analyse du mouvement (plan de l'espace, forces en jeu, types de contractions...)
- ❖ Des zooms sur des zones clefs du corps

### ANATOMIE 2

- ❖ Les bases anatomiques (nomenclatures, les types d'articulation, la description type d'un muscle...)
- ❖ Des bases de lecture et d'analyse du mouvement (plan de l'espace, forces en jeu, types de contractions...)
- ❖ Des zooms sur des zones clefs du corps : colonne et/ou hanche et/ou respiration

## **Module 5 : 16 et 17 Mai 2020**

- ❖ Introduction à la chakra thérapie
- ❖ Ce qu'est un chakra concrètement
- ❖ Comment fonctionne le système des chakras
- ❖ Comment les harmoniser et faire circuler l'énergie

## **Module 6 : 29 juin 2020**

### PÉDAGOGIE du Mouvement dans le yoga

- ❖ Savoir questionner sa relation pédagogique
- ❖ Connaître les différents paramètres à travailler
- ❖ Posséder des premiers outils concrets (discours, espace, rythme)

### PÉDAGOGIE du Mouvement dans le yoga part 2

- ❖ Savoir questionner sa relation pédagogique
- ❖ Connaître les différents paramètres à travailler
- ❖ Posséder des premiers outils concrets (discours, espace, rythme)

## **Stage du 6 au 12 juillet 2020**

Construire une série simple et efficace pour des élèves débutants

Construire un cours et assurer la sécurité des élèves

Installer une ambiance, préparer sa salle

Se préparer physiquement et mentalement

Ajustements

Mise en situation

Philosophie mantras et sanskrit avec Hélène Marinetti

Révision, dans un but d'intégration dans la pratique, dans la vie.

La BhagavadGîtâ sera l'accompagnement du stage, en prenant pour base "le yoga d'Arjuna, et sa transformation"

Pratique assidue des mantra connus, avec apprentissages d'autres mantra traditionnels

Pratique du Vinyasa - hatha et Ashtanga yoga

A l'issue du stage un mémoire vous sera demandé pour obtenir votre validation de première année vous permettant d'accéder à la deuxième année d'approfondissement de 300h.

## 2ÈME ANNÉE - 300 h

### Module 1 : 18 et 19 octobre 2020

- ❖ Consolider les bases de L'ashtanga pour l'enseigner
- ❖ Yoga nidra introduction

### Module 2 : 23 novembre 2020

Le YOGA ET la RELIGION

- ❖ La Trimûrti, les dieux et déesses. Leur place et intérêt.
- ❖ Shivaïsme et Vishnouisme. Ritualisme et ses pouvoirs. Méditation et dévotion
- ❖ Au-delà des religions, le Yoga ?
- ❖ Le triple yoga, action, connaissance , dévotion (reprise de la Bhagavadgîtâ pour répondre).
- ❖ Chant de mantra, suite

### Module 3 : 19 et 20 décembre 2020

ANATOMIE niveau 2

Zooms sur des zones clefs du corps : colonne hanche et respiration

### Module 4 : 10 janvier 2021

- ❖ Les Upanishad (recherche intériorisée, situations images et métaphores, essence de cette pensée puissante)
- ❖ Le Vedânta (Shankarâcarya). La pensée advaita, la non dualité
- ❖ Méditation non duelle
- ❖ Chant de Mantra

### Module 5 : 13 et 14 février 2021

PÉDAGOGIE du mouvement dans le yoga Niv 2

### Module 6 : 21 Mars 2021

- ❖ LE SHIVAÏSME DU CACHEMIRE.
- ❖ Les Grands Maîtres, les Textes.
- ❖ Les 36 Tattva (tableau).
- ❖ Le Tantrisme. La Shakti.
- ❖ La méditation Hamsa/ so'Ham.
- ❖ Chant de mantra

### **Module 7 : 18 et 19 Avril 2021**

- ❖ Consolider les bases du Vinyasa pour l'enseigner
- ❖ Yoga nidra

### **Module 8 : 16 et 17 Mai 2021**

- ❖ Utilisation bols tibétains
- ❖ Initiation à l'Utilisation bols tibétains

### **Module 9 : 13 et 14 Juin 2020**

- ❖ Consolider les bases pour enseigner le hatha yoga
- ❖ Yoga nidra

### **Stage du 5 au 11 juillet 2021**

Philosophie et chants

Reprise et intégration de l'ensemble des enseignements, dans une vision unifiée

Transformation sur tous les plans par le yoga

Le Yoga c'est la Vie tout entière. Méditation en action

Pratique assidue de mantra, bîja, chant védique, Hymnes, japa, Bhajan

Pratique et mise en situation d'un cours de yoga avec Sarah et Caroline

Révisons des kryas - méditation et introduction au yoga nidra dans un cours.

Faire face à différents cas de figure : personne accidentée , malade , adolescent...

Comment se mettre à son compte afin de devenir enseignant: les démarches , le statut , les règles de bases comptables et fiscales pour être dans les règles.

Comment se lancer : marketing et communication.

Mémoire de fin d'études. Obtention de votre diplôme.



## Les Formateurs

Tous nos instructeurs sont des professionnel(le)s reconnu(e)s dans leur domaine de compétence et ont une longue expérience de l'enseignement. Ils savent apprécier les différences de chacun et ont pour objectif de vous transmettre leur savoir et de vous aider à développer votre activité professionnelle dans le respect des règles de l'art et de vos futurs élèves.

### **Sarah Bourgeois**

Fondatrice des écoles karma, naturopathe, nutritionniste elle pratique le yoga depuis 10 ans. Formée à l'ashtanga et Vinyasa yoga par Masterji et Maria Luisa Munoz puis par sharat et saraswathi Jois elle séjourne chaque année en Inde à Mysore. Formée au hatha yoga par l'école de yoga kendra à Mysore et dans le Kerala. Elle pratique des stages dans le monde entier avec de grands enseignants de yoga. Sonotherapeute elle anime des ateliers de bols tibétains.

### **Caroline Doron**

Directrice adjointe des écoles Karma, Caroline est diplômée en hatha yoga et en Vinyasa yoga. Elle dispense des cours axés sur le souffle, la posture et la méditation en mouvement.

### **Hélène Marinetti**

Diplômée de latin grec, elle part en 1968 à la découverte de l'Inde, et ce fut le point de départ de sa passion pour le sanskrit et la culture indienne. Après des études à Paris à la Sorbonne, elle enseigne le sanskrit, la philosophie depuis plus de 20 ans: Cours et séminaires d'étude de textes sur le yoga, la philosophie, du Véda au Shivaïsme. Elle anime également des ateliers et stages de chant védique, Hymnes, Bhajans, mantras.

### **Anne Debreilly**

Enseigne pour Blandine Calais-Germain plus de 35 thématiques différentes de stages d'Anatomie Pour le Mouvement® , travaille à la refonte du département AnatomYoga®, parcourt la France et l'Espagne. En enseignant l'anatomie, elle dégage la forme du fond, la pédagogie du contenu. Elle œuvre depuis 2015 à la création d'outils pédagogiques concrets pour faciliter et améliorer la transmission. La création de Pédagogie en mouvement® lui permet de partager le fruit de ses recherches et de créer, avec tous, un terrain d'échange.

## Bulletin d'adhésion à la formation Karma Professeur de Yoga 2020/2021

---

Nom : Prénom :  
Date de naissance : Profession :  
Adresse :  
Mail : Téléphone :

---

La formation a lieu au [90 av de Mazargues, 13008 Marseille](#).

Tarifs de la formation. Veuillez cocher l'option de paiement que vous avez choisi.

**Option 1 - 200h : 2250 euros tarif réduit pour toute inscription ferme avant le 19 décembre 2019 - 2450 euros après le 19 décembre 2019.**

Payable en plusieurs chèques possible et un acompte de 600 euros à régler avec le bulletin d'adhésion.

**Option 2 - 500h : 4500 euros avant le 19 décembre 2019 - 4700 euros après le 19 décembre 2019.**

Payable en plusieurs chèques possible et un acompte de 600 euros à régler avec le bulletin d'adhésion .

L'inscription à la formation sera définitivement validée après la réception du formulaire d'inscription dûment rempli, du règlement (acompte de 600€ et tous les chèques) ainsi que l'accord du professeur. Un premier acompte non remboursable de 600€ et tous les chèques sont demandés pour valider votre inscription à l'ordre de Karma.

En cas d'absence aux cours, les séances de récupération seront l'année suivante uniquement et obligatoire pour obtenir son diplôme.

Conditions de paiement : sauf cas de force majeure, l'élève qui annule son inscription à la formation de Professeur de Yoga pourra se voir imputer des frais d'annulation dans les conditions suivantes :

- 60 jours minimum avant le début de la formation 0% de frais d'annulation
- de 59 à 30 jours avant le début de la formation 50% de frais d'annulation
- de 29 à 0 jours avant le début de la formation 100% de frais d'annulation

L'élève reconnaît avoir pris connaissance du programme ainsi que des Conditions Générales qui se trouvent ci dessus

(La signature doit être précédée de la mention « lu et approuvé » et suivi du nom, prénom de signature).

Date Signature