



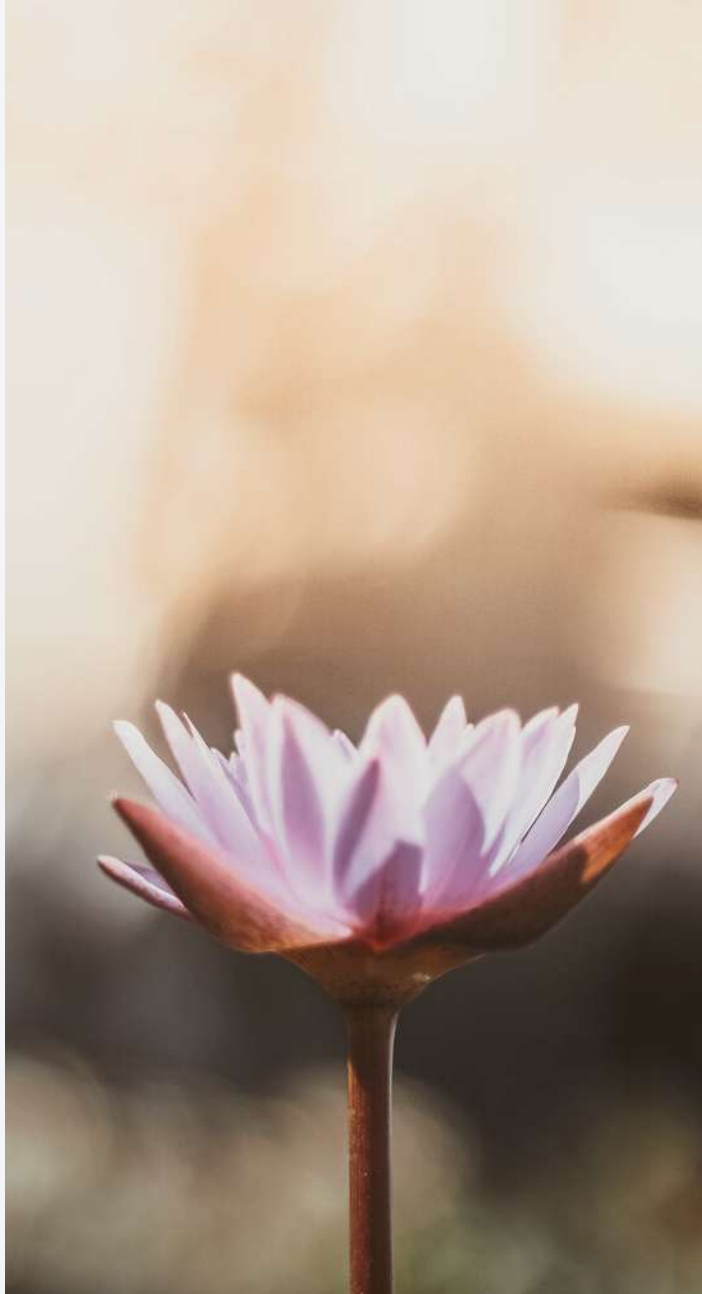
# FORMATION PROFESSIONNELLE

## ■ DEVENIR PROFESSEUR DE YOGA

Philosophie - Sanskrit - Mantras - Kriyas - Asanas - Anatomie et pédagogie  
du mouvement - Alimentation et yoga - L'art d'enseigner

**Karma Yoga en Provence - Organisme de formation agréé n°93131812613**  
90 avenue de Mazargues 13008 Marseille - 06 86 75 56 38 - [contact@yogakarma.fr](mailto:contact@yogakarma.fr)





La formation dure un an et se compose de 12 modules et de 2 stages de pratique intensive

---

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

- 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
- 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 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 bases de l'Ayurveda dans le yoga
- Les principales techniques de méditation
- La connaissance du secteur d'activité de l'enseignement du yoga, de son environnement juridique et des méthodes de développement d'une activité professionnelle

# PRÉSENTATION DE LA FORMATION



## 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.

## 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.

## Moyens pédagogiques

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

La formation se compose de 24 modules complémentaires répartis sur une, deux ou trois journées pour les sessions d'immersion intensives.

**Karma Yoga est un organisme de formation reconnu par l'Etat :**  
**Numéro d'agrément 93131812613**

---

## Module 1

### PRATIQUE & THÉORIE

- Présentation du yoga et l'Inde d'hier à aujourd'hui

### PRATIQUE & PHILOSOPHIE

- Introduction générale à la Tradition indienne, du Veda au Tantra
- L'Alphabet Sanskrit, prononciation, vocabulaire du yoga, chant de l'alphabet
- Mantra d'introduction, sahanāvavatu, gāyatrī, les clés du chant védique

## Module 2

### PRATIQUE & THÉORIE

- Pranayama souffle et énergie
- Les nadis

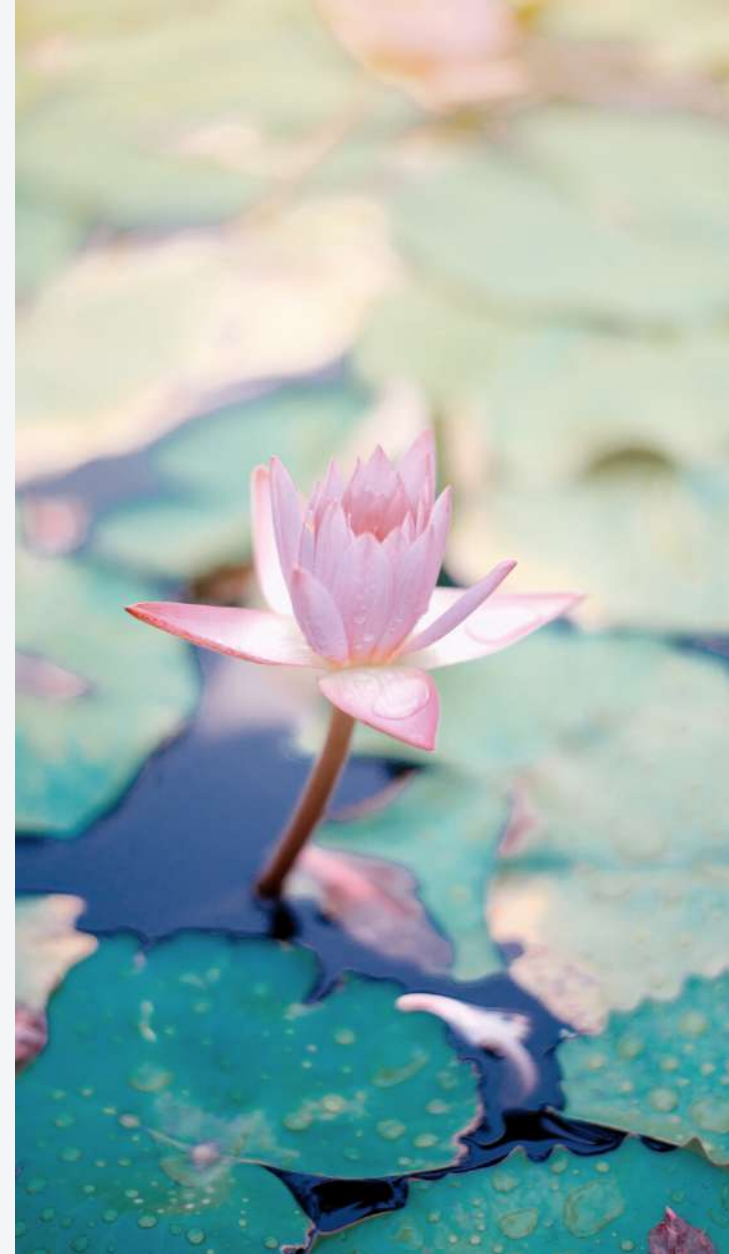
### PRATIQUE & PHILOSOPHIE : LES YOGASŪTRA

- Le yoga aux huit membres
- Les premiers sūtra, 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 )

## Module 3

### ANATOMIE 1 & 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 clés du corps : colonne et/ou hanche et/ou respiration





---

## Module 4

- Introduction au Hatha Yoga
- Pratique, théorie, ajustements

## Module 5

### PÉDAGOGIE DU MOUVEMENT DANS LE YOGA 1 & 2

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

## Module 6

- Introduction au Vinyasa Yoga
- Pratique, théorie, ajustements


## Module 7

### PRATIQUE & PHILOSOPHIE

- La Bhagavadgîtâ en prenant pour base "Le yoga d'Arjuna, et sa transformation"

## Module 8

### PRATIQUE & PHILOSOPHIE - LE SHIVAIISME DU CACHEMIRE

- Les Grands Maîtres, les Textes.
  - Les 36 Tattva (tableau).
  - Le Tantrisme. La Shakti.
  - La méditation Hamsa/ so'Ham.
- 

---

## Module 9

- Introduction à l'Asthanga Yoga
- Pratique, théorie, ajustements

## Module 10

- Anatomie & Pédagogie - Niveau 3

## Module 11

- Nutrition et règles de vie dans le yoga
- Ayurveda : Introduction dans le yoga

## Module 12

- Cadre juridique et éthique du secteur d'activité du yoga

Les 12 modules seront complétés par deux stages d'une durée de 3 jours chacun (vendredi, samedi et dimanche) en immersion totale.



---

## LES FORMATEURS

### Sarah Bourgeois

Fondatrice des écoles Karma, naturopathe et nutritionniste, elle pratique le yoga depuis 10 ans. Formée à l'Ashtanga et au 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 débute sa formation de professeur de Hatha yoga de l'Académie de Hatha yoga de Marseille en 2012 et en sort diplômée deux ans plus tard. Elle se forme ensuite au Vinyasa yoga auprès d'Amie Mouneimné et obtient son diplôme certifié par Yoga Alliance, en juin 2015.

Pratiquant le yoga depuis plus de 10 ans et enseignant depuis bientôt 7 ans, former des professeurs est pour elle une nouvelle étape dans la transmission de ces clés si précieuses et essentielles.

### 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 terreau d'échange.

## Tarifs de la formation

Le prix de la formation est de 2990€, tous les modules et les deux stages inclus. La formation se tient en 12 modules et deux stages complémentaires et obligatoires.

Un paiement en douze échéances est possible, avec un acompte de 600€ à régler au moment de l'inscription.

L'inscription à la formation sera définitivement validée après la réception du formulaire d'inscription dûment rempli, du règlement (acompte de 600€ + tous les chèques) ainsi que l'accord du professeur.

En cas d'absence aux cours, les séances de récupération seront l'année suivante uniquement et sont obligatoires 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

**Une fois la formation entamée, aucun remboursement ne sera possible sauf en cas de maladie sérieuse ou de raison justifiant l'arrêt complet de toute activité sportive et/ou professionnelle. Toute inscription est définitive et l'année due dans son intégralité.**

## Bulletin d'adhésion à la formation Karma - Professeur de Yoga

NOM :

PRÉNOM :

DATE DE NAISSANCE :

PROFESSION :

ADRESSE :

EMAIL :

TÉLÉPHONE :

La formation a lieu au 90 avenue de Mazargues, 13008 Marseille.

**Notre école est reconnue organisme de formation certifié par l'État.**

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

### Date & Signature

La signature doit être précédée de la mention « lu et approuvé » et suivie du nom et prénom du signataire