

Studio YogaMonde



Formation Professionnelle en Yoga

2009-2010

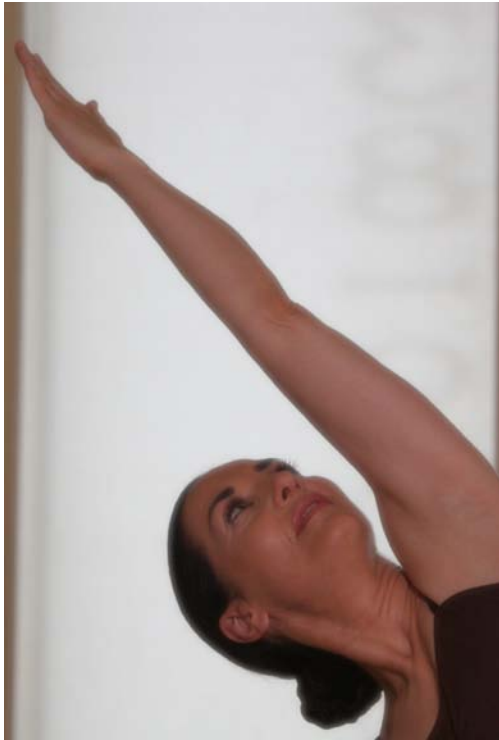
Programme de 200 heures



Registered Yoga School

Sous la direction de :
Nicole Bordeleau, E-RYT

NAMASTE ET BIENVENUE CHEZ YOGAMONDE,



C'est avec grand bonheur que je vous annonce que notre Formation Professionnelle en **Enseignement du Yoga de 200 heures** sera de retour dès **août 2009**.

Le yoga est une philosophie de vie, une façon d'être, un état d'esprit. La pratique régulière de cette discipline nous apprend le détachement des fluctuations du mental. À travers la maîtrise du corps et du souffle et avec la mise en application de ses règles de vie, le yoga nous permet d'accéder à un équilibre mental et physique.

Avec cette formation, je souhaite vous transférer toute la richesse de cette merveilleuse tradition qui a transformé ma vie, et ma façon de voir la vie.

C'est pourquoi le contenu de cette formation a été préparé avec le plus grand soin. Son programme structuré et riche en informations a été conçu pour des pratiquants passionnés et déterminés à progresser dans leur pratique personnelle et, pour des professeurs provenant de toutes traditions qui souhaitent transcender leurs limites tout enrichissant leurs connaissances.

Avec cette formation professionnelle, mon but premier est de vous transférer les outils et les connaissances nécessaires afin que vous puissiez pratiquer avec confiance et enseigner avec une solide maîtrise de vos capacités. Pour moi, un bon professeur de yoga est un professeur qui sait adapter son enseignement à tous ses étudiants, peu importe leur âge, leur état de santé, leur poids ou leur condition physique.

Ne laissez surtout pas un manque de flexibilité, un surplus de poids ou une limite physique vous empêcher de pratiquer le yoga ou de suivre une formation professionnelle. D'ailleurs, ce sont tous les défis personnels auxquels vous aurez à faire face dans votre vie qui feront de vous un meilleur professeur de yoga.

Si vous attendez le jour où vous pourrez mettre vos deux pieds derrière vos oreilles pour vous joindre à une formation professionnelle, vous vous privez d'une belle opportunité. YogaMonde accueille tous ceux et celles qui souhaitent pratiquer et étudier dans une atmosphère dépourvue de toute compétition, de comparaison et de jugement. La pratique du yoga est basée sur la non-violence, sur la compassion envers soi et envers les autres.

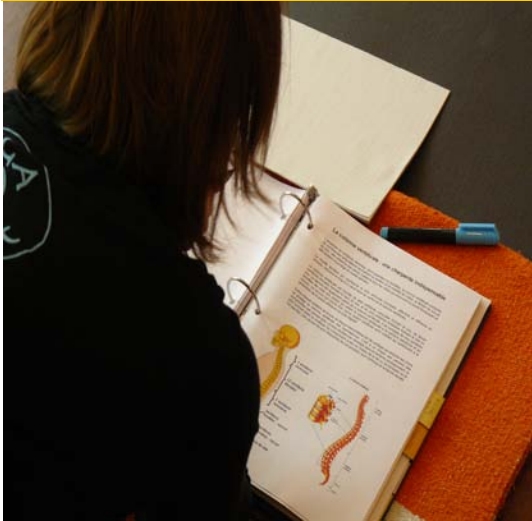
Cette formation apporte avec elle la promesse de grande transformation, non seulement sur le tapis mais aussi dans votre vie! Êtes-vous prêts ?

(Afin de mieux profiter des enseignements, il est recommandé d'avoir pratiqué sous la supervision d'un professeur de yoga qualifié depuis 18 mois minimum avant de vous inscrire à une formation professionnelle).

Que la vie vous soit douce,

Nicole Bordeleau

CONTENU



- Histoire et philosophie du yoga.
- Introduction aux œuvres de la littérature du yoga.
- Étude et pratique des grandes catégories d'asanas.
- Étude de l'anatomie et de la physiologie.
- Étude des variantes selon les conditions physiques.
- Étude et pratique des contre postures (pratikriya)
- Étude des bienfaits et des contre-indications.
- Étude de l'art et de la science des séquences.
- Étude et pratique des principes d'enseignement du yoga.
- Étude et pratique des principes de démonstration des asanas.
- Étude et pratique des ajustements verbaux et physiques.
- Étude et pratique du pranayama.
- Étude et pratique du yoga régénérateur.
- Étude des principes de base de l'Ayurvéda.
- Étude et pratique de diverses techniques de méditation.

VOUS APPRENDREZ COMMENT



- Solidifier et cultiver votre pratique personnelle.
- Enseigner à des débutants et à des groupes de tous niveaux de façon à les intéresser, et à les faire progresser de façon sécuritaire.
- Démontrer une posture avec différentes variations.
- Observer différentes morphologies afin d'adapter votre enseignement et les postures.
- Construire une session pour débutants, et groupes tous niveaux.
- Comprendre et voir l'effet des postures au niveau physique, physiologique, organique, émotionnel et spirituel.
- Initier les étudiants au yoga et les faire progresser.
- Créer des séquences selon l'art et la science du vinyasa krama.
- Vous inspirer des Sûtras pour enrichir votre pratique et votre vie personnelle.
- Introduire la méditation dans vos cours.
- Démystifier la philosophie yogique pour vos étudiants.
- Varier les couleurs de votre voix.
- Accroître votre vocabulaire.
- Faire face aux imprévus et éviter les blessures.
- Enrichir votre enseignement.
- Enseigner le yoga en privé, en milieu corporatif, institutionnel.
- Vous faire connaître comme professeur de yoga.



ÉTUDES ET PRATIQUES PERSONNELLES

Afin de vous assister dans votre progression, vous recevrez des **suggestions** de pratiques, mais **vous êtes responsables de maintenir et solidifier votre pratique personnelle.**

CONFÉRENCIERS ET PROFESSEURS INVITÉS

Selon les thèmes abordés, certains professionnels pourraient se joindre à notre groupe pour nous faire part de leurs connaissances et de leurs expériences.

EXIGENCES DE LA FORMATION

- ❖ Arriver à l'heure.
- ❖ Maintenir une pratique régulière de yoga, de méditation et de pranayama.
- ❖ Compléter les heures d'études et pratiques en studio à l'intérieur des dates données.
- ❖ Faire les lectures, pratiques et travaux requis.
- ❖ Maintenir votre journal de bord.
- ❖ Participer au support énergétique du groupe.

PRENEZ NOTE QUE

cette formation de 200 heures étant certifiée et reconnue par la Yoga Alliance, vous êtes tenus d'être présent à toutes les heures de formation. (Toutefois, nous sommes conscients que certaines circonstances peuvent vous en empêcher et, le cas échéant, vous devrez reprendre ces heures soit en suivant des cours, en complétant des devoirs ou des ateliers qui combleront les heures manquées. (Toutes les reprises doivent être discutées et approuvées par Nicole).

CERTIFICATION

Le participant qui aura complété la formation et répondu à ses exigences recevra un certificat d'attestation de YogaMonde et sera ainsi éligible pour s'inscrire auprès de la Yoga Alliance des États-Unis.

CLASSES GRATUITES

Cette formation vous donne droit à **20 classes gratuites** chez YogaMonde. Ces cours doivent être suivis durant les dates de votre formation. Vous pourrez également participer à certains de nos ateliers de perfectionnements à prix réduit. Pour les participants (es) vivant à plus de 50 kilomètres, une entente pourra être prise avec YogaMonde et Nicole Bordeleau en remplacement de cours. Veuillez en discuter avec Nicole.

CARTABLE ET LIVRE

Chaque participant recevra un cartable comprenant une section sur l'histoire et la philosophie du yoga, un dossier d'anatomie, des descriptions d'asanas, des suggestions de livres, de pratiques et d'études, des techniques d'enseignement et autres documents pertinents à la formation. Chaque étudiant devra se procurer une copie des Yoga Sûtras de Patanjali. Des suggestions d'éditions vous seront offertes lors de notre première rencontre.

MATÉRIEL FOURNI

Tous les accessoires de yoga sont disponibles sur place.

Une liste d'ouvrages et de références sera remise à chaque participant afin de les guider parmi le choix innombrable d'ouvrages disponibles sur le yoga, la méditation et le pranayama.

MATÉRIEL À APPORTER

- Votre tapis de yoga.
- Cahier de notes et crayons.
- Nourriture et collation.

WEEK-END OUVERT

S'il reste de la place, certains week-ends pourraient être ouverts à d'autres étudiants qui souhaitent compléter une formation précise. Pour les détails et le coût, veuillez nous contacter.

DATES

27-30 août 2009	12-14 février 2010
25-27 septembre 2009	12-14 mars 2010
16-18 octobre 2009	9-11 avril 2010
13-15 novembre 2009	7-9 mai 2010
4-6 décembre 2009	4-6 juin 2010
15-17 janvier 2010	

HORAIRE

Week-end brise-glace (30 heures sur 4 jours consécutifs)

Jeudi 27 août	9h-12h	13h-17h
Vendredi 28 août	8h-12h	13h-17h
Samedi 29 août	8h-12h	13h-17h
Dimanche 30 août	8h-12h	13h-16h

Horaire des 10 week-ends en studio (17 heures / week-end)

Vendredi	16h-20h30	
Samedi	8h30-12h30	13h30-17h30
Dimanche	9h00-13h30	

FRAIS D'INSCRIPTIONS & MODES DE PAIEMENT

Coût de la formation : 2650\$ + taxes (2,991.20\$)

Si payé avant le 1^{er} juin 2009 en totalité : 2500\$ taxes incluses

Frais d'inscription non remboursables et non transférables : 100\$ + taxes (112.87\$)

Pour vous inscrire, veuillez nous faire parvenir :

1. Le formulaire d'inscription dûment complété
2. Frais d'inscriptions non remboursables et non transférables de 112.87\$
(prenez le temps de lire les politiques de remboursement sur notre site internet.)

Le coût de la formation est payable en totalité ou en 4 versements aux dates suivantes :

- 747.80\$ au 27 août 2009
- 747.80\$ au 16 octobre 2009
- 747.80\$ au 15 janvier 2010
- 747.80\$ au 9 avril 2010

** Sur acceptation de votre inscription, vous devrez nous poster vos 4 chèques postdatés. Si vous souhaitez faire vos paiements par interac, Visa ou MC, nous vous remettrons alors vos chèques. Merci de votre compréhension. **

Modes de paiement : Chèque personnel libellé à YogaMonde inc., Interac, Visa, MC

TÉMOIGNAGES

« Je suis remplie d'étonnement et d'admiration. Nicole, ta bonne humeur et ton enthousiasme m'ont transportée à chaque instant. Merci ! »

Diane

« Vous m'avez impressionnée à la fois tant par votre simplicité que par la richesse de votre enseignement. »

Michel

« Que l'univers vous bénisse dans toutes les sphères de votre vie pour tant de générosité dans la transmission de vos connaissances. »

Emma

« J'aimerais te dire que ce que tu enseignes et transmets est un cadeau merveilleux. Je me sens privilégiée de t'avoir rencontré sur mon chemin. »

Chantale

« J'intègre tous les enseignements reçus depuis ma première rencontre avec toi, quel moment de grâce...je médite, je fais du pranayama et mes asanas de yoga en sachant que tout est beaucoup plus grand que moi. MERCI, MERCI, MERCI pour tout! »

Nathalie

« Je te remercie pour tout ton art que tu nous offres sans compter et je remercie tous les maîtres qui ont croisé ta route. »

Sandrine

« Un très grand merci à toi. Je tiens à te dire un très grand merci aussi et à reconnaître la grandeur de ta lumière et des enseignements que tu nous transmets. Pour ma c'est une très grande richesse et je remercie la vie de t'avoir mis sur mon chemin. Je tiens à remercier aussi Hélène pour sa belle présence et pour son dévouement à notre égard afin que tout soit parfait, que nous soyons bien et confortables. MERCI POUR TOUT! »

Liane

« Merci à toi. Ta formation est au-delà de mes attentes, tu es un professeur fantastique. »

Suzanne



Om Shanti

Pour informations supplémentaires, demandez Hélène au 450.638.9050

**YogaMonde, 5136 Route 132 Ville Ste Catherine, QC, J5C 1L8
450.638.9050 info@yogamonde.com**