



# ASHTANGA PRACTICE TRAINING - 100H

**Du 15 Janvier au 15 Avril 2021**

## PROGRAMME

### Organisation de la formation

#### **MODULE 1 Les Bases - 80H**

Du 15 au 17 Janvier 2021 - 20h

Du 8 au 14 Février 2021 - 60h

#### **MODULE 2 Pratiques continues - 20H**

Du 15 Janvier au 15 Avril 2021

– 20 heures de pratique soit 15 cours à effectués au sein de l'école Sattva dès le démarrage de la formation jusqu'au 15 avril .

### HORAIRES

De 8h à 12h et de 13h30 à 18h30

---

## PROGRAMME

Cette formation Ashtanga Vinyasa est une formation complète sur 100H qui se déroule en 2 modules.

Nous vous donnerons les outils pour apprendre à pratiquer dans le respect de l'alignement du corps.

L'Ashtanga yoga est un yoga traditionnel. Il repose sur des techniques spécifiques de respiration synchronisées à un enchaînement de postures. Il s'agit d'un yoga postural dynamique.



## **Se perfectionner dans les thèmes suivants**

Les fondations du Yoga, la philosophie, les salutations au soleil et les postures de bases en Ashtanga. La prévention et la sécurité des postures, se renforcer et s'assouplir intelligemment, les Équilibres, les flexions arrière, Les ouvertures de Hanches et des épaules, Le Pranayama (contrôle du souffle), le chant de Mantra et la Méditation.

## **PRATIQUE & THÉORIE**

- Pratique (Asana Yin & Yang)
- Kriya
- Pranayama
- Mantra
- Méditation
- Asana clinic
  
- Alignement / Ajustement
- Philosophie
- Séquences
- Anatomie & Physiologie
- Alimentation
- Ayurvéda (initiation)
- Prévention / Sécurité (se renforcer et prévenir les blessures)

## **PÉDAGOGIE**

- Assurer la sécurité dans un cours de Yoga.
- Animer une séance de Yoga.
- Connaître les consignes de base pour la mise en place des postures fondamentales.

## **TECHNIQUE DU YOGA**

- Connaître l'exécution des postures de bases.
- Décrire les postures de base et les engagements musculaires associés.
- Connaître les indications et contre-indications des différentes postures fondamentales.

## **PRATIQUE DU YOGA**

- Améliorer son niveau de pratique
- Identifier ses forces et faiblesses
- Améliorer son rôle modèle
- Adapter sa pratique

## **CULTURE DU YOGA**

- Connaître l'environnement culturel du Yoga (Le sanskrit, les principaux textes fondateurs)
- Initiation à la Médecine Traditionnelle Indienne (Ayurvéda).



## NOTRE STUDIO

- Situé au 4 rue de la Barutte 3100 Toulouse
- Espace de 80 m2 avec prêt de matériel (tapis, brique, couverture, sangles).
- 2 Vestiaires (homme et femme).
- 2 douches et 1 toilette
- Accès métro Capitole ou Jean Jaurés

Lieu de la formation : Shala Avy 4 rue de la Barutte 31000 Toulouse

## Enseignement Philosophique

Authenticité

Trouver votre voix

Exploitation de l'espace

Honorer le corps

Comment répondre aux étudiants avec empathie, tout en se protégeant

Faire que tout le monde se sente bienvenu / inclus dans le groupe

Rester calme

Pratiquer avec le cœur

Ce qui fait un bon pratiquant

Enseignement Pratique

Vous commencerez à enseigner dès le premier module. L'objectif de cette formation est de fournir un environnement sûr pour vous permettre de progresser à votre rythme. L'objectif n'est pas d'être un professeur parfait dès le premier jour, mais d'avoir l'espace et le soutien pour trouver votre propre style d'enseignement et votre propre voix.

### Maîtriser les variantes

Proposer des variantes peut permettre à un élève de se sentir en sécurité et pris en charge. La relation entre l'élève et l'enseignant nécessite la confiance, l'empathie et le respect mutuel. À travers des ateliers incorporant les variations, d'autres types de contact et comment ajuster un élève verbalement, vous serez prêt à faire face à toute situation de la vie réelle qui se pose en cours.



## **Méditation et Pranayama**

Il y aura des séances régulières de méditation pendant la formation, explorant différentes techniques de méditation, ainsi vous serez en mesure de trouver la technique qui vous correspond le mieux. Les séances de pranayama auront lieu tous les matins avant la pratique, en passant par un certain nombre de techniques de respiration différentes afin qu'à la fin du cours, vous soyez en mesure de chorégraphier votre propre pratique libre et d'enseigner la base du Pranayama à vos élèves.

### **Adapter une pratique**

Puisque le yoga gagne en popularité, il y a une plus grande variation dans le niveau des connaissances des étudiants, de corpulences, de blessures et de spécialités de yoga, comme le Yoga pour femmes enceintes. Vous allez explorer les manières dont vous pouvez enseigner à une classe en rendant les étudiants de différents niveaux sûrs et heureux. Le module sera élargi pour inclure la modification de votre propre pratique conformément à vos besoins.

### **Empathie et Compassion**

Comme en amour, vous ne pouvez pas vraiment montrer de la compassion et de l'empathie à vos étudiants avant de vous la montrer à vous-mêmes. Vous allez explorer les moyens par lesquels un dialogue interne négatif constant peut entraver votre croissance spirituelle et individuelle et découvrir les outils pour développer votre propre sens de l'empathie.

### **Exemple d'emploi du temps**

08:00 Méditation du matin, Kryas et Pranayama

08:30 Pratique des asanas

10:00 Pause

10:30 Asana lab

12:00 Pause déjeuner

13:30 Philosophie / Anatomie / Pédagogie

16:00 Pause

16:30 Workshop / Enseigner et Ajuster

18:00 Fin de journée



