

## SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: [formation@sattvayogatoulouse.fr](mailto:formation@sattvayogatoulouse.fr)

Tel: 0749998509



# FORMATION HATHA CLASSIQUE – 200H

Être profondément épanoui est le plus beau cadeau qu'on puisse se donner et offrir à notre entourage

Le programme se décomposera en une série de 5 modules de deux jours de Hatha Yoga Classique dans toute sa profondeur adaptés à ta mobilité et accessible quelque soit ton niveau sans risque de se blesser . L'enseignement dispensé est laïque et il est conçu de telle sorte que vous allez l'intégrer parfaitement. Il est constitué de sorte à engendrer de transformations et de plongeon immédiat dans l'univers du Hatha Yoga de Sadhguru.

A la fin du programme, tu seras capable de reproduire en toute autonomie 10 pratiques puissantes de Hatha Yoga : il s'agit de technologies de bien-être continu et durable. Nombreuses de ces pratiques ont été étudié scientifiquement afin de valider leur impact sur le stress, la santé et le bien-être en général

Où va le Yogi ? Le Yoga n'a jamais été aussi populaire dans le monde. Mais peu de gens savent réellement où nous mène la pratique régulière. Ce sera l'occasion d'aller en profondeur dans le fonctionnement de notre système humain, de notre intelligence, de notre processus de transformation. Nous verrons des pratiques permettant de nettoyer les fondations de notre système humain via la pratique Bhutta Shuddi. Nous verrons aussi une méditation simple mais efficace pour prendre de la distance avec la souffrance et augmenter notre stabilité psychologique encore davantage. L'élément eau sera le plus étudié et des expériences riches et collectives seront proposées.

**Dates :** Entrées Sorties permanentes - Se reporter au devis et/ou à notre site internet <https://sattvayogatoulouse.fr/formation-professeur-yoga>

**Durée:** 200.00 heures

**Horaires :** se reporter au devis et/ou à notre site internet <https://sattvayogatoulouse.fr/formation-professeur-yoga>

### Délai d'accès à la formation

Inscription possible jusqu'à J-21 avant le début de la formation.

### Effectif

De 8 à 15 stagiaires

### Accessibilité

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation. Référente handicap : FATIHA BOUMAIZA, [formation@sattvayogatoulouse.fr](mailto:formation@sattvayogatoulouse.fr)  
Une salle de formation répondant aux normes "accessibilité et accueil du public" sera mise à disposition.

### Profils des stagiaires

- Personnes souhaitant approfondir s'insérer professionnellement dans le Yoga et en faire leur activité principale.
- Professionnels de santé et de la forme diplômés (CQP et/ou BPJEPS) souhaitant enseigner le Yoga en complément de leurs activités habituelles ou praticien en médecines douces ou alternatives souhaitant compléter leurs champs de compétences.

# SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: [formation@sattvayogatoulouse.fr](mailto:formation@sattvayogatoulouse.fr)

Tel: 0749998509



## Prérequis

- Pour participer à cette formation il faut pouvoir prouver d' une pratique installée depuis minimum 1 an et être en bonne forme physique.
- Une attestation d'un centre de yoga et un certificat médical vous seront demandé.
- L'entrée à la formation n'est pas soumise à une sélection d'entrée. Nous souhaitons cependant nous entretenir par visioconférence pour discuter de vos motivations et de votre projet.

## Compétences et aptitudes associées :

- Alignement des postures
- Savoir approfondir la respiration
- Coordination dans l'espace (proprioception)
- Compréhension somatique
- Amélioration de la concentration et de l'ancrage

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Le programme te permettra de découvrir et d'approfondir ce qu'est le Hatha Yoga Classique : Comment le pratiquer ? Comment l'utiliser pour se transformer ? Quel sera son impact sur ton intelligence, ton bien-être et ton épanouissement ?
- Il s'agit d'un voyage au coeur de l'orient conçu spécialement à destination d'un public occidental. Il n'y aura donc pas que des pratiques de transformation, mais aussi la philosophie, l'état d'esprit, l'attitude, ainsi que les preuves scientifiques qui permettent de valider l'impact positif du Yoga de Sadhguru sur la santé, le bien-être et la performance.
- L'enseignement est entièrement conçu pour rendre les participants pleinement autonomes sur dix pratiques complètes qu'ils peuvent garder tout au long de leur vie. Il s'agit d'un retour à une intelligence plus globale où le corps n'est plus un obstacle mais un tremplin pour ta réussite personnelle, professionnelle et spirituelle. Quelle que soit ta situation actuelle, cette formation te permet de mieux appréhender et de décupler ce qui fonctionne dans ta vie et de réduire ce qui ne fonctionne pas.

## Contenu de la formation

- Module 1 : Porter notre système vers son plein potentiel
  - Pourquoi faire du Yoga ? Les traditions orientales et les scientifiques modernes ont des réponses précieuses à nous apporter. Nous explorerons aussi tes motivations personnelles que nous renforceront par des jeux collectifs ludiques. Nous nous familiariserons avec l'élément feu sur ce premier module à travers des expériences uniques. Nous commencerons l'apprentissage du Upa-Yoga : un ensemble de pratiques simples et puissantes pour activer les articulations, les muscles et l'énergie dans l'objectif de régénérer le système. Le chant du son fondamental OM sera transmis. Il permet de rééquilibrer les différents flux dans le corps pour favoriser l'équilibre et le bien-être psychologique. Puis nous découvriront Surya Shakti, pratique ancestrale permettant de développer le corps physique et énergétique significativement.
- Entre chaque Module : un atelier ensemble en ligne
  - Le Yoga peut être expérimenté dans une discussion. Il existe des moyens de faciliter des discussions qui nous permettent de goûter à cet état d'union : les SMART Groupes. Entre chaque module, il va y avoir un atelier de ce type. Ce sera aussi l'occasion de bavarder ensemble plus efficacement. Ces temps de partage d'expériences, de conseils et de miroirs seront l'occasion parfaite pour que l'apprentissage des pratiques puissent être décupler même en dehors des stages en présentiel.
- Module 2 : Reconnecter le monde matériel et immatériel

# SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: [formation@sattvayogatoulouse.fr](mailto:formation@sattvayogatoulouse.fr)

Tel: 0749998509



- Comment faire du Yoga ? Le monde moderne a cruellement besoin d'individus ancrés et connectés à leur mission de vie : à la fois pragmatiques et idéalistes. Ce Module 2 va permettre la connection forte entre ta vie matérielle et tes aspirations profondes. Nous t'enseignerons la puissante pratique Surya Kriya. C'est une pratique ancestrale de yoga, ancêtre de la salutation au soleil, constituée de 21 étapes pour la mise en place d'un processus holistique de santé et de bien-être. Nous découvrirons comment transformer notre mode de vie pour vivre sans stress et avec joie dans notre réalité moderne. Nous étudierons l'élément air et comment en tirer le maximum de bénéfique au quotidien. Nous reverrons, comme à chaque module, l'ensemble des pratiques apprises ensemble afin de les consolider et de décupler leurs bénéfices dans ton quotidien.
- Module 3 : Créer des fondations inébranlables
  - Où va le Yogi ? Le Yoga n'a jamais été aussi populaire dans le monde. Mais peu de gens savent réellement où nous mène la pratique régulière. Ce sera l'occasion d'aller en profondeur dans le fonctionnement de notre système humain, de notre intelligence, de notre processus de transformation. Nous verrons des pratiques permettant de nettoyer les fondations de notre système humain via la pratique Bhutta Shuddi. Nous verrons aussi une méditation simple mais efficace pour prendre de la distance avec la souffrance et augmenter notre stabilité psychologique encore davantage. L'élément eau sera le plus étudié et des expériences riches et collectives seront proposées.
- Module 4 : Tourner tous les obstacles en opportunités
  - Que fait le Yogi ? Dans le monde moderne, être un yogi est la possibilité de pouvoir vivre intensément et avec une intelligence au maximum de son potentiel. Tu verras comment la fluidité accordée par les pratiques et la compréhensions théoriques de ton fonctionnement psychologique vont te permettre de dépasser tous les obstacles de vie sur ton chemin avec sérénité. On comprendra la mécanique de la souffrance et comment ne plus être affectées négativement par les conditions de vie extérieures. Tu apprendras la pratique Angamardana, une véritable révolution physique pour que ton corps devienne le véhicule stable lancé à grande vitesse vers ton succès. Nous explorerons l'élément terre à travers des expériences des 5 sens et la connection avec mère Nature.
- Module 5 : Tendre vers la maîtrise de l'ensemble de notre système
  - Qui est le Yogi ? Ou plutôt, qui suis-je ? Cette question fondamentale est à la racine de la quête spirituelle, de la quête de ce qu'est l'intelligence réellement. Ce dernier module sera l'opportunité d'apporter des éclairages et de mettre en commun toutes les révélations que tu auras eu par ta pratique et ton vécu depuis le premier module. Nous explorerons le 5ème élément, moins connu en occident. Nous irons plus en profondeur dans l'expérience méditative et tu découvriras la pratique des Yogasanas. Ce sont des séries de postures qui visent à te faire expérimenter l'état d'union et l'élévation de la conscience. Nous verrons comment tout ce qui a été appris représente une fondation et un chemin complet pour continuer ton chemin avec intégrité, puissance et joie.

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

,

### Lieu

BRETAGNE

### Tarif

Prix indicatif particulier : 0.00 euros

Prix indicatif indépendant : 0.00 euros

Prix indicatif entreprise pour 1 stagiaire : 0.00 euros

Une proposition tarifaire sera adressée par mail après l'entretien de positionnement.

## SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: [formation@sattvayogatoulouse.fr](mailto:formation@sattvayogatoulouse.fr)

Tel: 0749998509



### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

### Modalités de certification

### Qualité

*Retrouvez ce programme et plus d'informations sur <https://sattvayogatoulouse.fr/>*