

Yoga School Bretagne  
*Shine Your Way*



# Formation Professeur de Yoga





# OBJECTIFS

## *De la formation de professeurs de Yoga*

### **Objectif(s) pédagogique(s)**

Maitriser les techniques professionnelles du yoga

Acquérir les compétences Anatomie et Physiologie liées à la pratique du Yoga

Acquérir les bases de l'enseignement Pédagogique d'un cours

Connaître la législation liée à l'Installation professionnelle

### **Méthode(s) pédagogique(s)**

Apports théoriques et pratiques

### **Méthodes d'évaluation**

Présentation publique d'une séance

Mise en situation pédagogique, élaboration d'une présentation d'un thème de Yoga choisi

# PROGRAMME

## *De la Formation de Professeurs de Yoga*

### Thème 1 : Techniques professionnelles

---



- Pratiques des postures : Asanas, Upasana
- Philosophie et Culture
- Pranayamas, Vayus, Nadi
- Méditation, Relaxation, Yoga Nidra
- Aplombs, alignements, centrage : Sama, Satva
- Kryas, Bandhas, Mudras
- Shankaprakshalana

### Thème 2 : Anatomie et physiologie

---

- Le squelette
- Anatomie par le mouvement (Ligaments, articulations)
- Les grandes fonctions vitales
- L'appareil respiratoire
- Le cerveau





## Thème 3 : Pédagogie

- Élaboration d'une fiche pédagogique : objectifs techniques, pédagogiques, acquisition du geste, outils et matériels
- Conduite d'une séance : ajuster une séance au niveau, à l'âge et à la santé de l'élève
- Publics spécifiques

## Thème 4 : Installation pro & Législation

- Les différents types de structures possibles
- Communication et Marketing
- Mode de vie et éthique d'un enseignant de yoga



# Cursus Formation de Professeur Sama Yoga et Vedanta

## Yoga School Bretagne

*Tronc  
Commun*

Les bases pour l'apprentissage  
d'un étudiant en Yoga et  
Vedanta

100h

L'appel pour une Vie de  
Liberté : Moksha

100h

+

Spiritualiser ma vie  
Retraite à Bali

100h

+

Féminin Sacré

50h

+

Les 12 Méridiens & leurs  
fonctions Énergétiques

50h

+

Pranayama - Les 5  
Souffles Vitaux

50h

+

Mantras & chants Védiques

50h

500h



\* Le cycle complet donne la certification 500h et peut se faire sur 1 à 4 ans.  
Chaque module peut être suivi indépendamment.

# 100h

## Les bases pour l'apprentissage d'un étudiant en Yoga et Vedanta

*« Nous nous réalisons à travers la relaxation,  
dans le confort avec l'autre et sans l'autre, gagné  
sous forme de Grâce, par Jnanam la  
connaissance du Soi, dans la compréhension  
profonde qu'il n'y a pas de Moi, il n'y a pas de Toi,  
il n'y a qu'Ishtwara, le Un, plein et complet :  
Purnama – Réalisation »*



- 01** Viveka et Vairagya ou les 4 premières qualités socle de l'étude de "Yoga et Vedanta"
- 02** Méditation, Asanas et Pranayama racines Postures et souffles dans la lignée du Sama Yoga
- 03** Pédagogie des Asanas, Pranayama, Mudra, Bhandha  
Satsang enseignement : base du manuel d'une vie saine,
- 04** étude des premières valeurs : « Valeurs des valeurs »
- 05** Développer la valeur pour la Puja
- 06** Sat Cit Ananda : « notre existence de Bonheur sans raison en tant que Vraie nature »
- 07** Shat Aris : 6 ennemis du mental (Kama Désire – Krodha Colère – Lobha Avidité/avarice – Mada Orgueil/Vanité- Moha Attachement – Matsarya Jalousie
- 08** Initiation au Tattvabodha (livre référence dans la compréhension de Vedanta.
- 09** Première notion d'enseignement, de guidance consciente à l'élève des corrections posturales et d'écoute mûre à « l'élève enfant »

# 100h

## L'appel pour une Vie de Liberté : Moksha

*« Nous sommes tous de cette nature libre et illimitée, programmés pour l'état de Liberté maintenant et sans délais, Moksha, bien au-delà des sensations et illusions de Limitation ». Anandi*



- 01** Pancha Maha Yagna : 5 devoirs sacrés
- 02** 4 Purusharta : 4 engagements
- 03** Méditation, Asanas, Pranayama, Mudra, Bandha avancés dans la lignée du Sama Yoga
- 04** Pancha Kosha : Les 5 corps, physique, mental ...
- 05** Asanas simples dans la logique des Gunas : Rajas Tamas Sattva
- 06** Développer la valeur pour la Puja  
Satsang enseignement : étude des Valeurs des Valeurs (11 dernières valeurs).
- 07** Approfondissement du Tattvabodha (livre référence dans la compréhension de Vedanta) : le but de la vie pour un Yogi : Moksha
- 08** Anatomie et physiologie par le mouvement
- 09** Elaboration de séance, découverte d'une fiche pédagogique
- 10** Autonomie vers l'enseignement, conduite de séance, conduite consciente d'un groupe, affinage des ajustements posturaux
- 11** M'installer : les structures et formes juridiques et économiques
- 12**

# 100h



## Une Vie de consécration - Bali

**New !** Rencontre avec un Guérisseur Balinais et Trek initiatique – Cérémonie en Jungle

Ce "Spiritual journey" est offert aux Cœurs doux et Etudiants sincères dans leur souhait d'Éveil et de Connaissance de Soi.

Il combine l'exploration du Sama Yoga, la Méditation, la guérison de l'âme et du corps, les Satsang de Swamiji, la visite du Guérisseur, et des lieux Sacrés en Jungle.

C'est dans un contexte de grande beauté et de toute bienveillance, que cette retraite de transformation physique et spirituelle vous est offerte. Les enseignants qui seront là pour vous ont intégré le Yoga comme leur Art de vivre.

→ *Consultez notre site web : Retraite à Bali*



### Programme de vos journées exceptionnelles :

**5 :30 AM :** Pratiques du matin : Méditation, Yoga, Puja au lever du Soleil et de la Jungle

**3 :00 PM :** Etude & Arts de Guérison : Ayurvéda, Jin Shin Jyutsu, Vedanta

**5 :00 PM :** Satsang : Connaissance de Vedanta (Anglais traduit en Français)



# 50h

## YOGA DE LA FEMME "Sororité & Féminin Sacré".

3 archétypes du Féminin réalisé.

### 01 **DURGA** **La Force de la Puissance Incorporée**

- Yoga pour la jeune jeune Femme. La Force et la puissance musculaire et mentale par le Yoga. Notre déesse guerrière intérieure.
- Intervention d'un Docteur en Pharmacie et Aromathérapie

### 02 **LAKSMI** **Celle qui manifeste la richesse en elle-même et autour en un souffle.**

- La Femme Mère : l'abondance et la sécurité profonde. La plus digne que la plus digne.
- Intervention d'une Doula et Shamane à la Mère

### 03 **SARASVATI** **Celle qui porte la connaissance en elle et libère l'être de Sagesse Passionné.**

- Études et cas pratiques spécifiques des différents stades féminins jusqu'à ménopause et femme Sagesse.
- Intervention d'un Docteur Gynécologue

→ Si vous complétez les 3 modules, vous aurez reçu 50 heures de formation



#### Au Programme :

- Méditations à nos différents stades de Femme
- Pratiques de Yoga à notre matrice : Yoni Yoga
- Rituels & Cérémonies à l'intimité Féminine, aux cycles et aux règles
- Rencontre avec la relation à nos mères, nos grands-mères, nos soeurs
- Interventions d'une Docteur Gynécologue, d'une Pharmacienne Docteur en Aromathérapie et d'une Doula Shamane.
- Yoni Steaming, sudation
- Enseignements Védiques, Chants ...

# 50h



## Les 12 Méridiens & leurs fonctions Énergétiques d'organes : Yoga thérapeutique

Notre être et notre corps sont traversés par des circuits d'énergie. Ils peuvent être appelé nadis, méridiens, ou flux.

Il arrive que ceux-ci soient bloqués pour des raisons émotionnelles, physiques, mentales, parfois même les trois à la fois.

Lors de notre Module "Yoga thérapeutique et Méridiens", nous explorerons dans la pratique de Yoga, les relaxations et l'aide à soi-même du Jin Shin Jyutsu, la médecine Japonaise, les postures associées aux :

- 12 organes principaux
- 6 émotions majeures
- comment ils se partagent nos 12 mois de l'année
- nos 24 heures de la journée.

L'art considère l'individu dans sa globalité, sans faire de distinction entre le corps, l'esprit et le mental.



"En comprenant la grande logique commune aux médecines énergétiques Indiennes et Japonaise, en posant nos mains, nous fluidifions ces noeuds énergétiques pour se guérir, passer de la dysharmonie physique, mentale ou émotionnelle à l'Harmonie globale."

# 50h

## Pranayama - Les 5 Souffles Vitaux



Respirer est un fait. Apprendre à bien respirer est un art.

Le souffle est synonyme de Vie.

Sans souffle, pas de vie.

Découvrir les multiples pouvoirs de la respiration : trouver la quiétude, pulvériser ses blocages, retrouver l'équilibre, accroître sa concentration, gérer ses émotions et son stress, recharger ses batteries.

Augmenter notre capacité pulmonaire, le potentiel de notre santé mentale et physique.

Utiliser le souffle en toute conscience et en toutes circonstances.

En conscience se déconnecter du mental et du physique



## **01 Souffle vitalisant et respiration énergisante**

*Prana, "le souffle qui va vers l'intérieur".*

Techniques de respirations et autres pratiques énergétiques pour mieux recevoir et ingérer l'énergie vitale.

## **02 Souffle purificateur, respiration éliminatrice**

*Apana, "le souffle qui se déplace à l'extérieur, qui se dissipe".*

Techniques de respirations et détoxifications pour expulser les impuretés

## **Souffle expansif respiration régénérante**

### **03 Vyana, "le souffle qui se répand, le souffle expansif".**

Il est responsable de la diffusion de l'oxygène, du Prana et de la circulation des fluides (sang, liquide lymphatique, etc..).

Techniques de respirations et autres pratiques énergétiques pour mieux digérer et assimiler sur tous les niveaux.

## **Souffle expressif, respiration transformatrice**

### **04 Udana, "le souffle qui monte, l'air qui s'envole".**

Techniques de respirations et autres pratiques énergétiques pour les transformations de l'énergie, dans notre corps : croissance et constitution physiques, parole, expression, enthousiasme, énergie positive.

## **Souffle nourrissant, respiration assimilatrice**

*Samana, "le souffle qui équilibre le bas et le haut".*

### **05 Celui qui nourrit, associé à la digestion et au métabolisme**

Techniques de respirations et autres pratiques énergétiques favorisant l'assimilation intellectuelle, émotionnelle, sensorielle.

# 50h

50h de Mantras & chants Védiques

## Grâce et dévotion par le Chant

Ce module vous emmènera dans le Japa : le chant sacré de l'Inde ancienne, qui révèle à votre Etre, le Un, Yoga qui est la nature du Soi dans toute chose

Ce module contient de nombreux Mantra parmi lesquels :

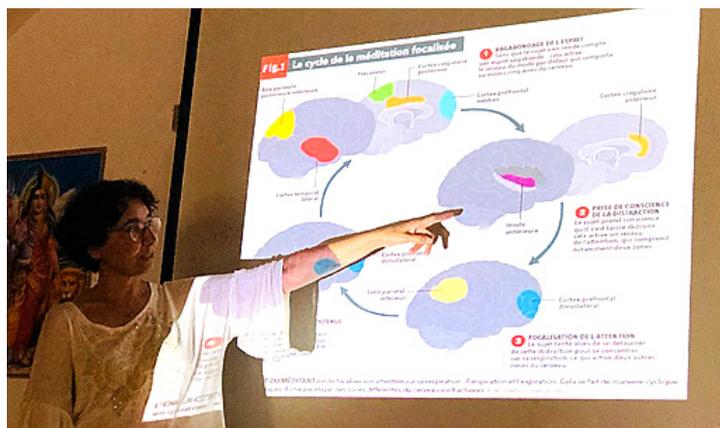
- Mantra à la lignée des enseignants, aux passages et à la levée des obstacles.
- Mantra de paix védiques (connus sous le nom de śānti pāthah) qui sont traditionnellement invoqués avant et après les études scripturales).
- La prière universelle pour la paix appelée le Svasti Mantraḥ....

Ces Mantras sont récités avec l'intention de grâce et de dévotion. Cette grâce est gagnée afin de nous aider à acquérir la maturité émotionnelle et la sagesse, en question réponse traditionnelles, pour la Paix profonde et durable. Il ne fait aucun doute que ces Mantras béniront profondément chaque « enchanted chanter », lorsqu'elles seront assimilées et récitées avec cette intention.



# L'EQUIPE PÉDAGOGIQUE

## 8 FORMATEURS



Un Médecin, un Kinésithérapeute et un Ostéopathe interviennent lors de la formation, sur les parties anatomiques et physiologiques.

Les chaînes musculaires, les systèmes osseux, cardiaque, nerveux et respiratoires sont donc étudiés et appliqués au Yoga par des professionnels de santé qualifiés. Ils sont pour la plupart eux-mêmes Yogis.

Les supports pédagogiques complets, simples et pointus (planches, schémas, études...) sont délivrés à chaque module.





”

"Mes 25 ans d'études de la méditation, des différents yoga et des enseignements originels de Vedanta sont ce que j'ai de plus précieux à vous offrir. Je partage avec vous mes années de vie à l'Ashram, les initiations shamaniques Himalayennes et Amérindiennes, la connaissance du corps et son exploration fluide à travers Sama Yoga & Vedanta. Nous nous offrons la liberté de naviguer ensemble dans le programme en fonction de ce qui est dicté par Ishwara, le grand Ordre, le Un : Yoga."

Audrey Fiorini

**Fondatrice de la Yoga School Bretagne**



”

"Je vous accueille en mettant à votre service une douce présence, mon énergie masculine comme un soutien aimant et puissant lors de vos transformations et apprentissages ; dévoué, vous offrant les bijoux des pratiques de Kundalini Tantra Yoga, et de la Permaculture. "

Ivan Houssay

**Enseignant de Yoga et Vedanta  
Formateur en Permaculture**



”

"Nous irons vers le sens profond de : "Qui je suis vraiment dans mon corps et mon cœur, lors des pratiques de Sama Yoga & Vedanta" ; vers s'écouter et comprendre de manière organique et technique, les plus fines sensations (corps physique, corps émotion, énergie subtil) pour les intégrer physiquement dans le quotidien."

Bénédicte Zanon  
**Enseignante Yoga & Vedanta,  
Plasticienne et Danseuse**



”

Geneviève vous partagera ses connaissances en anatomie osseuse et physiologie des systèmes respiratoires et nerveux. Geneviève concentre des études appliquées sur l'équilibre et la mémoire, deux thèmes cruciaux pour le Yogi que nous sommes.

Sa présence douce, pointue et à l'écoute donne à ces cours une précision et une logique que vous saurez appliquer directement à votre pratique et à vos transmissions, puisqu'elle est elle-même Yogini depuis maintenant 20 ans à la Yoga School Bretagne.

Geneviève Perdu  
**Médecin**



”

Originaire du Québec, Jean Manuel étudie et enseigne la thérapie craniosacrale biodynamique et la méditation, un peu partout dans le monde depuis 2008.

Au sein de la Formation de Professeurs de Yoga, il offre la compréhension de La nature de l'espace sacré, comme étant au cœur de la présence d'un guérisseur, comme d'un professeur de Yoga.

Il développe des compétences d'écoute, ce qu'il transmet avec grâce et profondeur lors de la Formation Divandha et du TTC Sama Yoga & Vedanta

Jean Manuel  
**Cranio Sacré**



”

Eduquée en Angleterre, résidant en Espagne, Harmony est fondatrice de Nayana Yoga (Madrid), son école est étroitement associée à Yoga School Bretagne avec des ateliers et retraites. Harmony et Anandi ont partagé leurs premiers pas dans le yoga ensemble, en soutenant une source et une inspiration chaleureuses et mutuelles.

Harmony est diplômée en psychologie, elle enseigne le Tantra Yoga. Son large éventail d'outils comprend le yoga, la respiration, la méditation, le Tandava, le Mahavidya (archétypes féminins) et les cérémonies du feu.

Harmony Hannigan  
**Yoga et Tantra Tandava Breath Work**



”

Eduquée en Angleterre, j'ai été rapidement attirée par l'Ayurveda notamment par son pouvoir puissant pour restaurer et maintenir mon corps. Je suis partie en Inde pour me former avec Dr Sibichen George, ce médecin Ayurvédique, spécialisé dans l'Ayurveda Spirituel et Classique m'a exprimé des connaissances importantes sur l'Ayurveda dans sa forme la plus pure et la plus traditionnelle incorporant la philosophie ayurvédique avec des thérapies inchangées depuis des milliers d'années.

Claire

**Massages Ayurvédiques**

”

Swami est un disciple senior de Pūjya Śrī Svāmī Dayānanda Sarasvatī, et étudie et enseigne le Vedānta depuis 1975.

A l'âge de 19 ans, il quitte donc son domicile aux États-Unis et se rend en Inde pour étudier dans un Gurūkulam traditionnel.

Maître dans l'art du chant Yajur Veda du sud de l'Inde, Swami a parcouru le monde pour enseigner le sanscrit, le chant védique et le Vedanta.

"You are already Better than the Best : Purnam"

**Swami Vagishananda Saraswati**

# EXEMPLE D'UNE JOURNÉE TYPE

**6h45** : Méditation à thème ( 8 Thèmes /module)

**7h30** : Pratique Sama Yoga

(asanas/pranayama/mudra/bandha...)

**9h30** : Collation

**10h15** : Etude autonome des 20 Valeurs de Vedanta

**11h15** : Enseignement du thème de Yoga & Vedanta ouvert  
lors de la méditation du matin

**12h30** : Déjeuner Bio, Veg & GF & promenade en conscience

**13h30** : Repos du Yogi

**15h00** : Anatomie, Physiologie / Pratique Pédagogique et  
Partages d'outils d'enseignements

**17h00** : Break d'intégration

**17h30** : Pratique Sama yoga

(asanas/pranayama/mudra/bandha...)

**19h00** : Diner Bio, Veg & GF & promenade en conscience

**20h15** : Satsang avec questions au chapeau



## PRÉREQUIS

1 an de pratiques  
assidue du Yoga et  
1 stage de 2 jours

## TYPOLOGIE DE FORMATION

Formation continue

## PUBLIC

Tous publics

## TARIFS

Nous contacter.

## DUREE

200 h à 500 h

Possibilités de  
Financement compte  
de formation

## SESSIONS 2023 :

### **HIVER**

*Module 200h + Modules 50h*

### **PRINTEMPS**

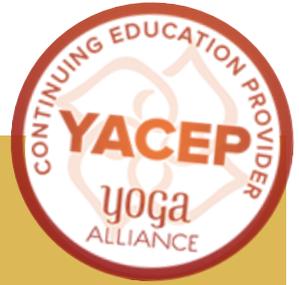
*Module 100h Bali*

### **ÉTÉ**

*Module 200h + Modules 50h*

### **AUTOMNE**

*Module 200h + Modules 50h*



# NOTES

---

Ce cours prend ses racines dans la tradition védique et est soutenu par des professeurs traditionnels

Nous passons un bon moment dans un cadre exquis, tout en restant concentrés sur l'acquisition de connaissances de yoga et de Vedanta en tant que mode de vie, en nous acceptant tels que nous sommes et en voyant l'harmonie intérieure et extérieure dans et à travers toutes les postures de la vie

Vous verrez des transformations positives en vous-même et rencontrerez de nouveaux amis partageant les mêmes valeurs et les mêmes intérêts et qui pourront vous soutenir au cours de votre vie avec le yoga.

Certification Yoga Alliance International

# TEMOIGNAGES



**Annabelle L.**  
*Professeuse de Yoga  
Adelaïde- Australie*

"Merci ! Après mon Cercle de Femmes, une participante m'a dit "tu as toujours les mots justes, tu sais comment guider les gens juste par petites touches, pour les mettre sur la voie et les faire avancer dans leur cheminement" et je lui ai répondu "j'ai été formée comme ça" !

Quel cadeau Audrey de nous offrir d'aider à notre tour, avec autant de sagesse et de savoir être, guidée par le cœur ! Tant de Gratitude pour tant de Beauté pour tes enseignements !"



**Manon T.**  
*Étiopathe & Professeur de Sama  
yoga & Vedanta  
Paris/Bordeaux*

"Sama Yoga & Vedanta est la vague qui emporte dans le flot de connaissances, de ressentis. C'est une écoute attendrissante du corps et du cœur, une chevauchée hors du temps, une promenade à travers l'univers.

A l'intérieure de la formation de Professeurs -Sama Yoga & Vedanta- il y a ce tourbillon de Vie, et la lenteur du souffle. Il y a cette suspension au cours de laquelle s'ouvre un espace sacré, un espace des possibles, ou mon mental se pose et se dépose. Immense Gratitude !"

Contactez nous !

→ 06 95 02 68 95  
→ <https://www.yogaschool.fr/>  
→ [Yogaschoolbretagne@gmail.com](mailto:Yogaschoolbretagne@gmail.com)

