

## FORMATION PROFESSIONNELLE DE 'PROFESSEUR/RE DE YOGA ET DE RELAXATION' CERTIFIÉE PAR LA FÉDÉRATION FRANCOPHONE DE YOGA ('FFY' / 'IYF')

**Durée :** 300 heures réparties sur une année et demie environ, au rythme d'une fin de semaine de formation par mois ou aux 3 semaines, complétées par une semaine de stage intensif (fin juin, début juillet) : 'Yoga et Nature'.

**Pré-requis :** Être initié/e au Yoga et/ou avoir suivi les sessions 'Yoga pour débutants' et 'Yoga-progression' du 'LOTUS', au moins l'une d'entre elles avant le début de la formation, afin de se familiariser avec le style de *Hatha-yoga* enseigné.

**Attestation et diplôme :** La formation est sanctionnée par une 'Attestation de participation' et, après examen théorique et pratique, par le 'Diplôme de Professeur/re de Yoga et de Relaxation' du Centre Le Lotus, certifié par la 'Fédération Francophone de Yoga' /FFY, et la 'Fédération Internationale de Yoga' / IYF ('Professeur de Yoga certifié').

**Responsable de la formation :** *Swami Ujjayananda Saraswati* (Jean-Pascal Vesin, M.Sc.), Directeur-fondateur du Centre Le Lotus-*Ujjaya* de Québec depuis 1978, maître en yoga reconnu par la 'Fédération Francophone de Yoga', membre honoraire de cette fédération et conseiller au 'Conseil Mondial du Yoga'. Initié dans la voie des sannyasins de *Swami Shraddhananda*, Maître-fondateur au Québec du 'Centre d'Épanouissement de l'Être LE LOTUS' (1968). Instructeur de méditation dans la voie du *Raja-yoga*, et du *Kriya-Kundalini-Yoga* (lignée de *Paramahansa Yogananda* et *Swami Madhurananda*).

### Au programme :

1. Les postures du Hatha-yoga (*Yogasanas*) accessibles aux niveaux 'débutant', 'intermédiaire' ('progression') et plus avancé ('approfondissement').

Les échauffements articulaires et musculaires. Postures de base et leurs 'variantes de remplacement'. Postures 'classiques' et variantes plus avancées.

2. Les enchaînements dynamiques : l'Exercice Merveilleux, la Salutation à la Lune (*Chandra Namaskara*) et la Salutation au Soleil (*Surya Namaskara*) et leurs variantes.

3. Les techniques respiratoires de contrôle de l'énergie vitale : Pranayama.

Les pratiques de base accessibles à tous : respiration yogique complète, respiration rythmée, respiration alternée, respiration libératrice.

Les pranayamas traditionnels adaptés aux possibilités de l'élève occidental. Autres pranayamas dynamisants et apaisants.

4. Les 'ligatures ou contractions' (Bandhas) et les 'sceaux ou gestes symboliques' (*Mudras*).

Apprentissage des **Bandhas** et **Mudras** traditionnels associés à la pratique respiratoire et à la méditation.

5. La pratique de la relaxation.

Les exercices énergétiques de détente. Les techniques de relaxation pour les débutants et pour les initiés : progression dans l'apprentissage.

Les techniques mentales : affirmation et intention (*sankalpa*), concentration et visualisation (*dharana*).

Initiation à la pratique du **Yoga-nidra**, le yoga du 'sommeil conscient' (*nidra*).

Le Yoga et la gestion du stress.

6. Pédagogie du Hatha-yoga.

L'enseignement adapté des postures, des techniques respiratoires et de la relaxation selon une progression respectueuse des besoins, des possibilités et du rythme de l'élève.

Le choix et l'adaptation des techniques en fonction des tempéraments et des constitutions (*tridosha*) telles que définies par l'**Ayurveda**.

7. Introduction aux yogas spécialisés.

Principes d'application du **Hatha-yoga** aux femmes enceintes (Yoga pré-natal), aux enfants (Yoga

pour les enfants), aux personnes âgées (Yoga aux Aînés), aux travailleurs (Yoga en milieu de travail).

Les personnes limitées, malades ou handicapées et le Yoga.

8. Philosophie du Yoga.

Les origines du Yoga. Les voies du Yoga (*marga*). Les principales philosophies ou 'visions' (*darshana*) de la Réalité selon la pensée de l'Inde, et la recherche d'union (*samadhi*) et de libération intérieure (*mukta*).

Le Yoga, la Connaissance de soi et l'épanouissement de l'Être.

La pratique de la méditation yogique selon les étapes du **Raja-yoga** (*Patanjali*).

9. Éléments d'anatomie et de physiologie humaine.

L'anatomie subtile de l'être humain à la lumière du **Yoga tantrique** (*Kundalini-yoga*) : l'énergie primordiale (*prana shakti*), les 'corps subtils' (*koshas*), les voies de circulation de l'énergie (*nadis*), les centres d'énergie-conscience (*chakras*).

L'évolution spirituelle, 'l'éveil' de nos énergies latentes (*Shakti-Kundalini*) et l'accès à notre nature essentielle, la pure Conscience (*Shiva*).

10. Formation personnelle et spirituelle.

Croissance et connaissance de soi (séminaire 'Réalisation'). Initiations traditionnelles au **Kriya-yoga** et au **Mantra-yoga** (*diksha*).