

FORMATION INTENSIVE DE YOGA EN MONTAGNE

2022

à

2023



Dans un cadre de montagne qui se prête à l'étude, la contemplation, les balades et pauses méditatives, nous étudierons en petit comité (3 à 6 élèves) profondément l'enseignement du yoga.

Cette formation en 3 modules (deux parties en présentiel au chalet, une autre à distance) est ouverte à toute personne désirant faire une pause dans sa vie, approfondir son chemin spirituel, ses compétences dans le yoga ou même devenir professeur de yoga.

Les 3 modules sont complémentaires mais il est tout à fait possible de faire seulement un module (à l'exception du 3ème qui n'est accessible qu'aux personnes s'engageant sur les 2 premiers).

Module 1 : Enseignement du Yoga

Compréhension du Yoga, étude des textes fondateurs, approfondissement des connaissances...

- Ashtanga yoga, étude détaillée des postures, compréhension de l'alignement.
- Possibilité pour chaque élève d'élaborer son propre système de yoga pouvant être différent de l'ashtanga, selon ses compétences innées.
- Compréhension et pratique de l'hatha yoga, mantras, kirtan, pranayama et méditation, mudras, kriyas yoga coaxial, yoga nidra, etc....
- Diététique, hygiène de vie, Ayurveda...
- Anatomie, système respiratoire, nerveux, digestif, cardiaque et endocrinien
- Mise en place d'un mémoire personnel sur le yoga, sa vision et son projet

Formation de 4 week-ends intensifs sur place (logement et nourriture inclus au tarif ainsi que le transport en van lors des balades et réception jusqu'au chalet), du vendredi soir 18h au dimanche 16h/17h + programme d'accompagnement en ligne hebdomadaire * : 1400€

Exemples de dates (à confirmer ensemble) :

18 au 20 Novembre 2022 / 13 au 15 janvier 2023 / 10 au 12 mars 2023 / 12 au 14 mai 2023)

- Les horaires des cours du matin commenceront à 7h et se termineront le soir vers 21h30 avec de nombreuses pauses, détente, lectures, repas, balades.

*- Par l'intermédiaire de mon site-web, j'ai développé un programme d'accompagnement en ligne pour le module 1, accessible aux élèves de la formation afin de conforter les acquis des weekends. Chaque semaine des objectifs précis sont à réaliser chez soi (environ 5 à 10h de travail), rien n'est imposé, le temps est libre en fonction des disponibilités et de la motivation de chacun.

Module 2 : Devenir professeur de Yoga

Etude du Védanta et textes fondateurs, apprendre à enseigner le yoga...

- Ashtanga yoga, approfondissement de la 1ère série ou de la 2ème série (pour certains)
- Approfondissement de son propre système de yoga
- Etude des ajustements professeur, apprendre à corriger avec justesse les élèves
- 1er cours donné par chaque élève (facultatif) avec analyse du professeur
- Validation de la formation, une fois le mémoire rendu

Formation intensive de 2 semaines sur place ((logement et nourriture inclus au tarif ainsi que le transport en van lors des balades et réception jusqu'au chalet))

Exemple de date (à confirmer ensemble) :

Du samedi 29 juillet à partir de 18h au samedi 12 août 2023 fin 9h : 1600€

Les horaires des cours du matin commenceront à 7h et se termineront le soir vers 21h30 avec de nombreuses pauses, détente, lectures, repas, balades. En fonction du temps, il sera possible d'étudier dans des coins merveilleux et se baigner en rivière ou lacs de montagne.

Module 3 : Vivre du Yoga

Accessible seulement à ceux ayant validé les modules 1 et 2 ; accompagnement pour comprendre le métier et se lancer en auto entreprise, association, etc...

- Questions/réponses sur le métier
- Aide à la conception de son propre cours
- Etude sur l'organisation et la gestion d'une salle de yoga (création de l'activité sur un plan associatif ou libéral, marketing, mise en place d'une page ou d'un site web).

Discussion en ligne (en visio) chaque mercredi ou samedi (Juin 2023) 300€

Il est conseillé aux élèves durant cette période de formation de pratiquer le yoga le plus possible, ainsi que de se procurer les quelques ouvrages conseillés à la lecture.

Le prix total de la formation est de 3300€, mais je fais une réduction de 300€ pour les personnes s'engageant sur les 3 modules et règlent l'intégralité avant le 15 Octobre 2022. (possibilité de payer en plusieurs fois, régler 1/3 de la somme d'abord et ensuite 10 chèques à faire d'avance qui seront encaissés chaque mois, mais non remboursables en cas d'abandon de la formation par l'élève).

Votre inscription sera validée seulement après un entretien individuel :
mathieu.bayol@yahoo.fr / 06 84 22 49 93