

Contenu de la formation 200h en yoga de style Kripalu

Le contenu de la formation professionnelle offerte par Yoga Corps et Âme répond aux normes de Yoga Alliance quant au contenu et à la répartition des heures contact en classe et de travail personnel.



Les heures de travail personnel sont un estimé du temps minimum de travail à la maison requis pour se préparer pour les fins de semaines (lecture, recherche, exploration de nouvelles postures). Cela représente un minimum de 3 à 4 heures par semaine.

En consultant le tableau ci-après, on peut constater que nous mettons beaucoup d'emphasis sur l'aspect pratique de l'enseignement du yoga en consacrant plus du double des heures minimum requises pour les sujets « Méthodologie d'enseignement » et « Practicum ».

Sujet	Heures		
	Contact en classe	Travail Personnel	Total
Techniques de yoga Théorie et pratique de : <ul style="list-style-type: none"> • Postures (Asanas) • Respiration (Pranayama) • Mantras • Méditation 	86,5 minimum requis : 75	26,5	113 minimum requis : 100
Méthodologie d'enseignement Principes pour : <ul style="list-style-type: none"> • Démontrer • Observer • Assister • Guider Processus d'apprentissage de l'élève Aspects pratiques de l'enseignement	36,5 minimum requis : 15	29,5	66 minimum requis : 25

Contenu de la formation 200h en yoga de style Kripalu

Sujet	Heures		
	Contact en classe	Travail Personnel	Total
<p>Anatomie et Physiologie</p> <p>Occidentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Squelette • Musculature • Organes • Systèmes <p>Orientale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chakras • Nadis <p>Application au yoga</p> <p>Bienfaits</p> <p>Contre-indications</p>	<p>11,5</p> <p>minimum requis : 10</p>	<p>15</p>	<p>26,5</p> <p>minimum requis : 20</p>
<p>Philosophie et Éthique</p> <p>8 étapes du yoga</p> <p>Yamas et Nyamas</p> <p>Aphorismes de Patanjali</p> <p>Mode de vie yogique</p> <p>Éthique professionnelle</p>	<p>27</p> <p>minimum requis : 20</p>	<p>12</p>	<p>39</p> <p>minimum requis : 30</p>
<p>Practicum</p> <p>Donner un cours de yoga</p> <p>Observer les autres enseigner</p> <p>Donner, recevoir et entendre du feedback</p>	<p>18,5</p> <p>minimum requis : 5</p>	<p>5</p>	<p>23,5</p> <p>minimum requis : 10</p>
<p>Total</p>	<p>180</p> <p>minimum requis : 180</p>	<p>84</p>	<p>264</p> <p>minimum requis : 200</p>