

Table des matières

Le Yoga de Kripalu	4
Les trois étapes du yoga Kripalu	5
Méditation-en-mouvement	6
Le rôle du professeur de yoga Kripalu	6
Coffre d'outils pour enseigner le yoga Kripalu	7
Points de Pression	8
La Limite	13
RRSOP	15
La Vague	16
Micromouvements	17
Déblocages émotifs	18
Le cycle de la transformation	19
Étapes de la Maîtrise	21
Langage précis et concis	22
Respiration consciente	24
Adaptation des postures	26
Accessoires de yoga	28
Erreurs typiques	29
Signes de danger	30
Assistance	31
Comment planifier un cours de yoga	35
Étapes 1, 2 et 3 de l'enseignement	38
L'importance de l'intégration	39
Yoga Nidra	40
La conscience témoin sans jugement	41
Attitude méditative	41
Musique	41
Silence	42
Comparaisons	42
Connaissance de l'anatomie et de la physiologie	42
Bienfaits et contre-indications	42
Démonstration silencieuse	42
Exercice de mouvement pranique au ralenti	42
La co-écoute	43
Réponses énergétiques	44
Code d'éthique	45
La relation Professeur - élève	45
Engagement	45
Comment se ressourcer comme professeur de yoga	46

Considérations pratiques pour une pratique professionnelle	47
Où enseigner ?	47
À qui enseigner ?	47
Nouveaux médias	47
Assurance responsabilité ???	48
Combien charger ?	48
Publicité et Marketing	50
Considérations prénatales.....	51
Références	51
Considérations générales	52
Premier trimestre	56
Deuxième trimestre	59
Troisième trimestre	62
La posture debout	64
Correction de la posture debout	65
Les postures de relaxation pour la femme enceinte	66
Annexe A : Familles de postures	67
Postures debout	67
Inversions	67
Extensions	68
Torsions	68
Flexions	68
Annexe B – Exemples de séquences de yoga	69
Annexe C : Postures à privilégier avant d'autres.....	77
Annexe D : Considérations fiscales.....	81
Revenus	82
Dépenses	82
Documentation	82
Rapport d'impôt	83
Considérations spéciales	84
Enregistrer votre entreprise	85
Annexe E : Yoga Nidra et les Koshas	87

