

## Pratiques d'enseignement

Voici les détails des présentations et des classes de yoga que vous aurez l'honneur et le privilège d'offrir durant cette formation pour trouver votre façon unique de transmettre l'héritage du yoga.

Pour vous préparer, nous vous recommandons de vous « mettre en bouche » votre présentation en simulant une classe/présentation à voix haute à un groupe imaginaire (des toutous, des plantes ou un miroir) ou avec des membres de votre groupe ou de votre entourage.

### Mini classes en petit groupes

Travaillant en petit groupe de 3 ou 4, vous offrirez une mini classe à 1 ou 2 des participants tandis qu'une autre étudiant notera ses observations et celles des élèves.

#### Objectif

Le but de ces mini classes et des sessions de feedback est de briser la glace et de vous donner confiance en votre capacité d'enseigner le yoga en apprenant les uns des autres.

#### Détails

Chaque mini classe durera au moins 5 minutes et pas plus de 10 minutes, et sera suivie de 5 minutes de feedback (vous garderez la feuille d'observation remplie par les participantes).

Ces mini classes auront lieu durant la première semaine de formation comme suit :

1. **Jour #4 (mardi)** : Quelques Saluts au Soleil
2. **Jour #6 (jeudi)** : De trois à cinq postures de votre choix
3. **Jour #7 (vendredi)** : De trois à cinq postures de votre choix

### Présentation des Sutras de Patanjali

Durant le deuxième module, vous pigerez un (groupe) de sutras « au hasard ».

Durant le module intensif, vous aurez l'occasion de présenter votre/vos Sutra(s) à vos collègues.

Les présentations se feront dans l'ordre « numérique » des Sutras. Donc, pour bien établir le contexte pour votre présentation et pour éviter les chevauchements, il est bon de consulter les gens qui présenteront les sutras qui précèdent et qui suivent les sutras qui vous auront « choisi ».

L'idée est de prendre de 5 à 10 minutes pour partager avec le groupe ce que ces sutras vous inspirent à partir de votre vécu comme vous le feriez pour initier vos élèves à un aspect de la philosophie du yoga au début d'une de vos classes.

Nous vous encourageons à donner libre cours à votre créativité pour trouver une façon inspirante pour vous de présenter ces concepts souvent austères et abstraits.

Il ne s'agit surtout pas d'en faire une étude exhaustive ou d'écrire un long texte que vous liriez à vos collègues. Tout au plus, vous pourriez avoir quelques faits saillants sur une carte d'index.



## Classes aux collègues

Chaque étudiante offrira deux classes de yoga complètes à ses collègues. Chaque classe sera suivie d'une session de feedback des collègues et des instructeurs (vous aurez une copie de toutes les feuilles d'observation).

### Objectif

Le but de ces programmes et des sessions de feedback est d'apprendre les uns des autres et de découvrir sa propre voix pour offrir des classes de yoga inspirées et inspirantes.

### Détails des programmes

Vos séquences de postures peuvent s'inspirer d'un livre, mais l'on doit sentir votre propre contribution au programme.

Durant ces classes, vous offrirez une expérience plus complète de yoga comme suit :

#### Programme court – 20 minutes

- **Contenu** : avec une centration, de 5 à 8 postures et une courte intégration.
- **Durée** : pas moins de 15 minutes et pas plus de 25 minutes.
- **Horaire** : Durant la deuxième semaine.

#### Programme long – 45 minutes

- **Contenu** : Centration, réchauffements, respiration, postures et intégration.
- **Durée** : pas moins de 40 minutes et pas plus de 50 minutes.
- **Horaire** : Durant le module intensif.

### Document à remettre

Vous devez remettre votre plan de cours écrit aux instructeurs avant la classe.

## Classe publique

Entre la deuxième semaine de formation et le module résidentiel, chaque étudiant doit offrir (au moins) une classe publique à un groupe de plus de deux personnes qui ne sont pas inscrites à la formation (amis, famille, confrères de travail, ...).

### Objectifs

Le but de cet exercice est :

- De vous forcer à briser la glace et à oser apparaître comme professeur de yoga
- De vous faire prendre conscience à quel point votre enseignement peut faire une différence pour les gens dans votre entourage.
- De vous aider à créer votre premier groupe de yoga (*les gens en redemanderont !*).

### Documents à remettre

Suite à cette classe, vous devrez remettre aux instructeurs les documents suivants au début du module intensif :

- Le plan de cours,
- Un formulaire d'observation dûment rempli par les participants comme dans l'exemple ci-après (une version électronique est disponible sur demande).

