

## Table des matières

Répartition de la charge de travail.....	3
Horaire de la formation.....	3
Dates.....	3
Horaire des cinq fins de semaine.....	3
Comment profiter de cette formation au maximum.....	4
Objectifs de la formation.....	4
Préparation avant les fins de semaines.....	4
Étiquette durant les cours.....	4
Pratique personnelle et enseignement du yoga.....	5
Absences.....	5
Reprise des heures manquées.....	5
Système de support.....	6
Exploration de la philosophie du yoga.....	6
Pratiques d'enseignement.....	7
Ateliers de postures en petit groupes.....	7
Expérience de Samyama.....	8
Classes « Pot-luck ».....	8
Classe publique.....	9
Évaluation.....	11
Ateliers avec confrères.....	11
Classes « Pot-luck » aux confrères.....	11
Classe publique.....	11
Samyama.....	11
Travail à la maison.....	11
Examen final.....	11
Examen Final.....	12
Bibliographie.....	14
Listes de matériel à préparer avant chaque fin de semaine.....	18