

Contenu de la formation 300h



corps et âme

Le tableau qui suit montre comment la formation professionnelle de 300 heures offerte par Yoga Corps et Âme se conforme aux normes de Yoga Alliance quant au contenu et aux heures contact requises dans les cinq catégories obligatoires.

Catégorie	Heures contact					
	Minimum requis	Par module				
		1	2	3	4	5
Techniques de yoga Théorie et pratique de : <ul style="list-style-type: none"> • Postures (Asanas) • Respiration (Pranayama) • Mantras • Méditation 	25	20	20	20	40	10
Practicum Donner un cours de yoga Observer les autres enseigner Donner, recevoir et entendre du feedback	15	20	20	10	20	10
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	5	10	10	5	30	30
Philosophie et Éthique Textes traditionnels Dharma / Karma Mode de vie yogique Éthique professionnelle	25	5	5	30	0	5

Contenu de la formation 300h

Catégorie	Heures contact					
	Minimum requis	Par module				
		1	2	3	4	5
Anatomie et Physiologie Occidentale <ul style="list-style-type: none"> • Squelette • Musculature • Organes • Systèmes Orientale <ul style="list-style-type: none"> • Chakras • Nadis Application au yoga Bienfaits Contre-indications	10	15	10	5	10	15
Total	80	70	70	70	100	70

On notera que le minimum d'heure contact requises pour chaque catégorie ne donne que 80 heures. Chaque école est libre de répartir les 190 autres heures contact entre les cinq sujets selon ses priorités.

Il est à noter qu'avec la répartition choisie par Yoga Corps et âme pour les heures contact en Philosophie et éthique, le **Module 3 est essentiel** pour rencontrer les exigences minimales de Yoga Alliance.

Toute combinaison de trois autres modules rencontrera les exigences minimales pour les autres sujets.

Donc, pour obtenir la certification de Yoga Alliance au niveau de 500 heures, les participants doivent compléter :

- Le Module 3
- Trois autres modules au choix

N.B. Le module 5 est en gestation pour 2018-19 et d'autres modules viendront s'ajouter par la suite