

PLAN DE COURS

Hatha Yoga avancé - 100 heures

Module du programme de formation professorale avancée de 300 heures

Dates en 2025 :

11 et 12 janvier

8 et 9 février

15 et 16 mars

12 et 13 avril

10 et 11 mai

14 et 15 juin

Horaire: Samedi et dimanche, de 9:00 à 17:30

Nombre d'heures accréditées : 100 heures

Professeur : David B. Nording

Description de cours

Améliorez votre enseignement du yoga et approfondissez votre pratique avec notre formation professorale avancée : 100 heures intensives d'asanas. Ce cours est conçu pour les professeurs de yoga certifiés qui souhaitent affiner leurs compétences, élargir leurs connaissances des asanas et perfectionner leurs habiletés d'enseignement. Ce programme de 100 heures vous plongera dans la complexité des postures à travers des instructions détaillées sur l'alignement, les modifications et les variations.

En comprenant mieux les principes anatomiques et physiologiques qui sous-tendent les postures, vous serez en mesure de les enseigner avec assurance et efficacité. Par la combinaison d'ateliers intensifs, de laboratoires d'anatomie pratiques et de stages d'enseignement, vous améliorerez vos compétences en matière de planification de cours, de séquençage, d'enchaînement et de création de thèmes. De plus, vous développerez des techniques d'enseignement raffinées et cultiverez une pratique personnelle plus profonde. Ce cours intègre également les principes philosophiques et éthiques du yoga, enrichissant ainsi votre approche globale de l'enseignement.

Prérequis

CYT 200 hrs

Texte(s) requis :

Bridge-Dickson, Michael (2017). Yoga: Point + Process: A Detailed Study of 36 Basic Yoga Poses for Teachers and Practitioners.

Texte(s) recommandé(s) :

Amar, Marie et Philippe (2022). L'encyclopédie du Yoga Iyengar

Amar, Marie et Philippe (2022). L'encyclopédie du Yoga Détente profonde: Pranayama et méditation

Résultats de la formation

À la fin de ce cours, les étudiants seront en mesure de :

- Comprendre les postures des niveaux débutant et intermédiaire.
- Décomposer un asana en ses éléments de base, de créer des exercices pour chacun de ces éléments et de réintégrer les parties dans un tout cohérent.
- Identifier les attitudes, les signes verbaux et les actions pour mieux guider les étudiants à travers leur pratique.
- Maîtriser un large éventail de postures ainsi que leurs alignements, leurs modifications et leurs variations.
- Développer et présenter des séquences de cours pertinentes et cohérentes intégrant des asanas avancés.
- Acquérir une connaissance approfondie de l'anatomie et de la physiologie
- Intégrer la philosophie du yoga dans les pratiques d'enseignement, afin d'enrichir l'expérience des étudiants.
- Cultiver une pratique personnelle avancée pour soutenir la croissance et le développement continue en tant qu'enseignant.

Objectifs de la formation :

- **Maîtrise les asanas de niveaux débutant et intermédiaire** : Explorer une large gamme de postures avec des alignements détaillés, des modifications et des variations pour répondre aux différents besoins des étudiants.
- **Approfondissement de l'anatomie et de la physiologie**: Acquérir une compréhension approfondie des mécanismes du corps et de leur relation avec les asanas avancés, afin de garantir des pratiques d'enseignement sécuritaires et efficaces.
- **Planification de cours et séquençage** : Savoir créer des séquences de cours pertinentes et cohérentes qui intègrent des postures avancées, tout en sélectionnant des thèmes inspirants qui élèvent la pratique à un niveau supérieur.
- **Techniques d'enseignement raffinées** : Développer ses compétences en termes d'ajustements (verbal et pratique), afin de pouvoir guider les étudiants à travers des postures difficiles avec confiance et clarté.
- **Développement de la pratique personnelle** : Cultiver une pratique avancée à travers des sessions d'asanas, favorisant le développement personnel et une connexion plus profonde avec votre parcours de yoga.

Systeme de notation et évaluations

Les étudiants seront notés (réussite/échec) pour ce cours.

Évaluations

Types d'évaluation	Réussite	Échec
Participation en classe / Implication	L'élève est présent, pleinement engagé et activement impliqué. L'étudiant démontre une compréhension du contenu du cours et l'applique adéquatement.	L'étudiant ne participe pas, ne saisit pas le contenu du cours et ne l'applique pas adéquatement.
Réflexions quotidiennes	Les réflexions des étudiants doivent démontrer une capacité à appliquer le contenu du cours. Elles doivent montrer une croissance continue et une véritable compréhension de la philosophie et de la tradition de la thérapie par le yoga. La croissance et la transformation personnelles sont évidentes.	Les réponses de l'étudiant ne démontrent pas une compréhension du contenu du cours ou de sa progression personnelle.

Calendrier provisoire des cours

Date	Sujet	Devoir à rendre
11 et 12 janvier	Pramans, Mouvements, Types des étirements, Diaphragms, Les Lignes de Fascia, Postures debouts	Réflexions quotidiennes
8 et 9 février	Postures debouts	Réflexions quotidiennes
15 et 16 mars	Extensions	Réflexions quotidiennes
12 et 13 avril	Torsions	Réflexions quotidiennes
10 et 11 mai	Inversions	Réflexions quotidiennes
14 et 15 juin	Postures assises et flexions	Réflexions quotidiennes

Politiques de formation

Présences/Absences

Une présence de 100 % est obligatoire. Les étudiants doivent s'impliquer dans les discussions en classe. La participation est un élément essentiel à la réussite du cours.

Si vous avez des problèmes médicaux ou familiaux graves, documentés par un médecin ou un professionnel, il sera possible de prendre un arrangement avec l'instructeur. L'instructeur peut mettre en place une politique de retard pour le cours.

Devoirs et travaux

Les devoirs sont à rendre à la date prévue (calendrier provisoire des cours). Les devoirs ne seront pas acceptés après la date prévue. Les travaux doivent être remis sous le format indiqué par l'enseignant.

L'octroi d'un délai supplémentaire est laissé à la discrétion de l'enseignant. Seuls les étudiants souffrant de graves problèmes médicaux ou familiaux peuvent demander une prolongation de la date d'échéance. Le cas échéant, un papier du médecin est requis. Les demandes de prolongation doivent être soumises par écrit à l'enseignant au moins 24 heures avant la date de remise du travail, en indiquant les raisons de la demande et la date prévue de remise du travail. L'enseignant prendra la décision finale d'accepter ou de refuser la demande.

Attentes des élèves

Email

Vous devez utiliser un compte Gmail. L'instructeur répondra aux courriels dans les 48 heures.

Évaluation de l'enseignement par les étudiants

Un lien d'évaluation du cours vous sera envoyé par courriel. Vous pouvez utiliser un appareil mobile ou un ordinateur pour accéder au formulaire d'évaluation. Nous vous remercions pour vos commentaires.

Soutien administratif

Si vous avez des questions ou des préoccupations concernant le cours qui ne peuvent être traitées par l'instructeur, veuillez contacter le propriétaire du studio, André-Claude Beaulac au (579) 381-9000.