



KUMARILA
Urban Yoga

Objectifs de la formation

La formation Kumarila a pour objectifs de permettre aux individus de construire et donner un cours de Yoga en s'inscrivant dans une modernité mais tout en respectant les principes fondateurs de la tradition .

La connaissance du corps en mouvement est impérative afin de préserver l'intégrité de chaque individu et nourrir une justification technique à la construction et l'adaptation des mouvements

*Connaissance des différentes approches et courants de Yoga afin de fournir un panel large source de créativité et d'inspiration
Le futur enseignant devra pouvoir construire des cours selon différents niveaux , les justifier et surtout adapter le travail à son public.*

Par le travail fourni au long de cette formation, l'observation de soi, l'échange, l'implication authentique auprès des autres , la compréhension de la technique, mais aussi l'assimilation de la philosophie. Le future enseignant prendra le chemin de l'autonomie dans sa pratique et dans son aptitude à faire voyager intelligemment les autres dans sa méthode.

Enseigner c'est avant tout avoir assimiler soi même l'exigence de la pratique et en avoir compris, vécus les subtilités.

L'humilité sera un compagnon de route dans son apprentissage, l'enseignant est bien avant tout un élève à vie, qui accepte d'apprendre , d'aller chercher ce savoir par sa volonté d'avancer , le vivre et le construire tout en s'imprégnant d'assez de confiance pour être tout de même un guide qui inspire la confiance aux yeux de ses élèves



Division L'anatomie en mouvement :

- ♦ *La bio mécanique pour une compréhension du mouvement*
- ♦ *Notions anatomiques et physiologiques de base*
- ♦ *-Les muscles et insertions*
- ♦ *Les grandes ceintures osseuses*
- ♦ *Les leviers osseux avec le squelette*
- ♦ *Les plans du mouvement dans l'espace*

Vinyasa entre corps & mouvement:

- *Ce terme signifie "synchronisation du mouvement avec la respiration".*

La partie du Vinyasa correspond peut-être plus au monde moderne sans cesse en mouvement et constitue donc une opportunité magnifique d'introduire des gens qui jusque là gardaient à l'esprit le Yoga comme une discipline cloisonnée ouverte seulement aux initiés privilégiés . Quelque soit l'approche toutes les branches rejoignent cette source d'entité et d'union avec soi-même , le monde et voire bien plus loin...

La construction de ses cours reste très libre et demandera donc une méthodologie afin de maintenir la sécurité de son public, la fluidité des cours ainsi que leur originalité.

Hatha yoga :

Compréhension de base des postures, et des alignements

Iyengar yoga:

- *La méthode Iyengar en 4 points*



KUMARILA
Urban Yoga

1. La précision dans l'alignement et l'étirement des différentes parties du corps. La pratique des asanas met l'accent sur le bon alignement du corps, la mobilité des articulations et la souplesse. B.K.S. Iyengar a classé les postures par ordre de difficulté croissante pour permettre à l'élève une progression graduelle vers des asanas plus avancés. L'élève évolue ainsi vers des asanas de plus en plus complexes comme les flexions avant ou arrière, les torsions et les inversions. Une bonne maîtrise de ces postures prépare le corps en créant l'ouverture de la poitrine nécessaire à la pratique du pranayama qui est une technique yogique de contrôle de la respiration.

1. L'ordre séquentiel des asanas: Une des grandes qualités de la méthode Iyengar est l'ordre séquentiel des postures. Après avoir étudié et pratiqué plusieurs centaines de postures classiques, B.K.S. Iyengar les a classées par ordre de difficulté croissante pour permettre à l'élève une progression graduelle.

2. L'invention de supports et d'accessoires pour faciliter la pratique des postures Cette méthode de yoga s'adresse aux personnes de tous âges; il n'est pas nécessaire d'être souple pour la pratiquer. Les postures sont adaptées graduellement selon la structure corporelle et la condition physique de chacun. À partir de sa vaste expérience, B.K.S. Iyengar a élaboré un

5

ensemble de supports et d'accessoires tels que blocs, couvertures, chaises, ceintures, cordes murales etc. L'usage de ces supports permet d'ajuster au besoin les postures de l'élève et de lui permettre de les pratiquer correctement sans risquer de se blesser.

3. Ces supports contribuent à améliorer l'alignement et l'étirement des parties du corps, à créer une plus grande



KUMARILA
Urban Yoga

ouverture de la poitrine, à assurer une meilleure relaxation et à stabiliser l'esprit. Ils permettent à l'élève d'atteindre l'asana de façon optimale et, une fois ce but atteint, de s'en libérer. De plus, dans le yoga thérapeutique, ces supports servent à des positionnements spécifiques afin d'accélérer le processus de guérison.

4. L'enseignement progressif et ajusté des inversions, la pratique des inversions revêt une importance capitale, car elles sont extrêmement bénéfiques pour la santé du corps et de l'esprit. Salamba sirsasana (posture sur la tête) est le roi des asanas, tandis que salamba sarvangasana en est la reine. Cependant, le corps doit être bien préparé pour pratiquer ces postures de façon sécuritaire. Dans la méthode Iyengar, on introduit salamba sarvangasana à la fin du niveau I et salamba sirsasana à la fin du niveau II, en utilisant des supports (couvertures, ceinture, chaise, mur) pour en faciliter l'apprentissage.

Ce style de yoga précis, rigoureux et subtil est à la portée de tous.

Choisir cette voie apportera vitalité, mieux-être et sérénité dans votre vie. B.K.S. Iyengar a écrit : « Le yoga a une triple action sur la santé. Il conserve en bonne santé les gens sains, il empêche le développement des maladies et il active la guérison »

6

Comprendre les subtilités et différences entre les grandes écoles modernes est essentiel

Ashtānga Vinyasa Yoga: écoles de yoga physique et dynamique développée par Shri K.Pattabhi Jois, qui a fortement contribué à l'expansion du yoga en général dans



KUMARILA
Urban Yoga

le monde.

Cette école ne repose pas sur les principes de l'ashtānga-yoga exposés par Patañjali dans les Yoga-Sūtra.

C'est pourquoi il ne faut pas confondre l'ashtānga-yoga de Patañjali auxquels se réfèrent toutes les formes de yoga et l'Ashtānga Vinyasa Yoga de Shri K.Pattabhi Jois, qui est une des très nombreuses écoles de yoga.

Pranayama:

La puissance et maîtrise fondamentale du souffle vital

7

8

Volet philosophique et éthique professorale:

1. Travail philosophique sur des textes référence , étude de réflexion de groupe et travail personnel sur certaines questions philosophiques .
2. L'ordre étique et professionnel, la relation à soi et aux autres:
3. Le rapport enseignant/enseigné , l'écoute en rapport avec l'enseignement
4. -Approche correctrice et encadrement physique,- La notion du toucher et le rapport à l'autre
5. -Respect de toute forme d'enseignement reçue lors de la formation
6. -Quelle conscience dans la vie quotidienne, le rapport à soi et son intégrité. - La perte de confiance face un décalage d'une vie éloignée des principes Yoga



KUMARILA
Urban Yoga

Conditions de la validation de la pratique personnelle

Une pratique dans le studio (ou autre selon conditions à voir avec le responsable Formation)

Validation de la formation:

.La validation de la formation sera effective après validation de la formation complète (et volume horaire pratique personnelle) par Hugo Munoz

10

Coûts et modalités de paiement:

Le coût de la formation est de 2900€ TTC.

Montant de la formation complète : 2900€ TTC -

La formation professeur de Yoga avec Hugo Munoz se réserve le droit de ne pas délivrer le certificat

11