

Programme de Formation Hatha-Vinyasa Yoga 200H

Bienvenue à notre programme de formation approfondie en Hatha-Vinyasa Yoga. Ce cours de 200 heures vous guidera à travers les aspects essentiels du yoga, de son histoire à ses pratiques avancées. Préparez-vous à un voyage transformateur qui enrichira votre compréhension et votre pratique du yoga.

HM par Hugo Munoz



Introduction au Yoga et son Histoire

Définition du Yoga

Le yoga, dans sa définition ancienne, est une discipline spirituelle visant l'union du corps et de l'esprit. La définition moderne l'envisage comme une pratique holistique pour le bien-être physique et mental. Nous explorerons ses origines et les différentes voies du yoga.

Pédagogie du Yoga

Nous aborderons les principes fondamentaux de l'enseignement du yoga, en mettant l'accent sur une communication efficace avec les élèves. Ces compétences sont essentielles pour transmettre les bienfaits du yoga de manière claire et inspirante.



Postures Essentielles en Yoga

Postures de Base

1

Nous commencerons par les fondamentaux comme Tadasana (la posture de la montagne) et Adho Mukha Svanasana (la posture du chien tête en bas), qui forment la base de toute pratique de yoga.

Postures Inversées et Relaxation

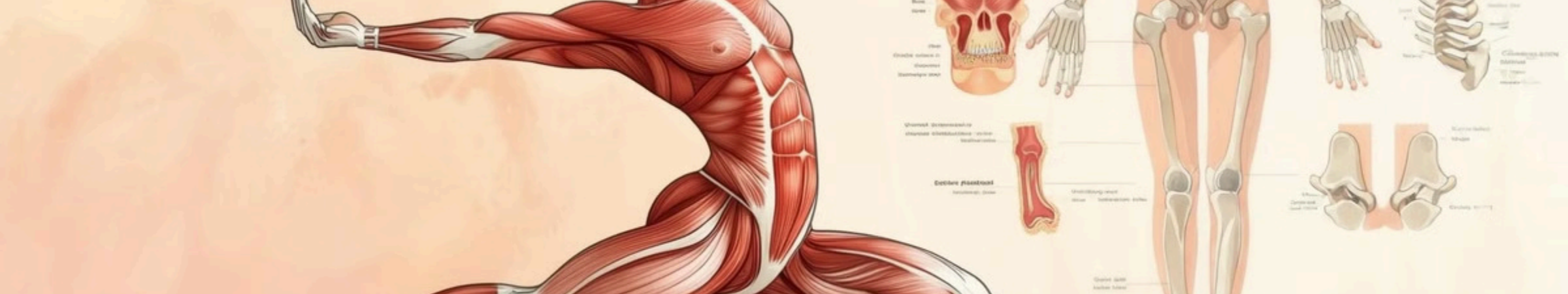
3

Nous terminerons par les postures inversées comme Sirsasana (la posture de la tête en équilibre) et les postures de relaxation essentielles comme Savasana (la posture du cadavre).

Postures Avancées

2

Progressivement, nous explorerons des postures plus complexes comme les flexions, les torsions et les équilibres, y compris Vrikshasana (la posture de l'arbre) et Natarajasana (la posture du danseur).



La Salutation au Soleil et Anatomie Avancée

Surya Namaskar

La Salutation au Soleil est une séquence fondamentale dans la pratique du yoga. Nous détaillerons chaque étape et explorerons ses variations pour différents niveaux de pratique, soulignant son importance dans une séance de yoga.

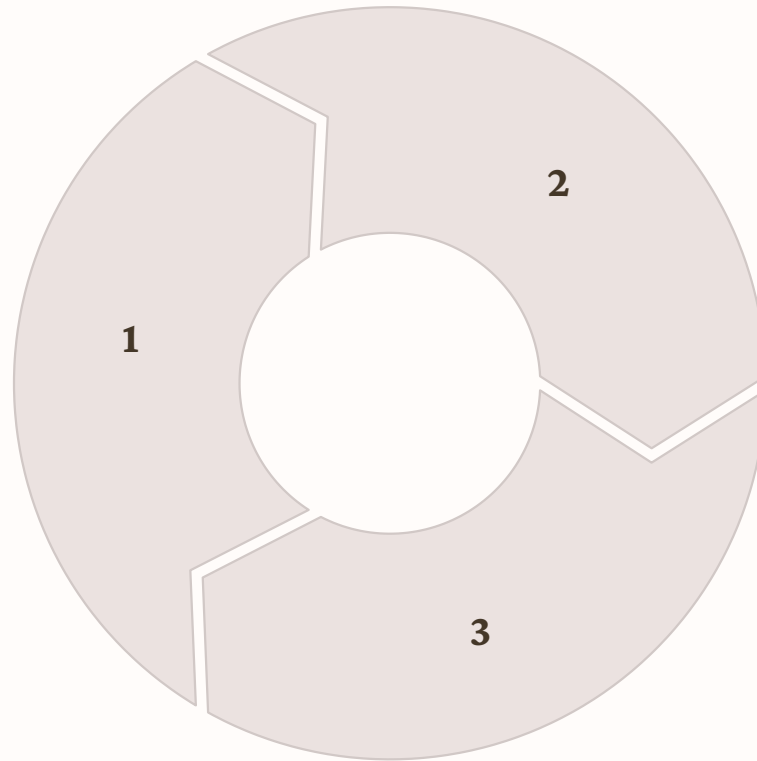
Anatomie Approfondie

Une compréhension approfondie de l'anatomie est cruciale pour une pratique sûre et efficace. Nous étudierons en détail les articulations et les muscles, en appliquant ces connaissances à des postures spécifiques pour un alignement optimal.

Respiration et Méditation

Pranayama

Le pranayama, ou contrôle du souffle, est un pilier du yoga. Nous explorerons les techniques de base et avancées, en soulignant leurs bienfaits pour le système nerveux et leur intégration dans la pratique des asanas.



Méditation

La méditation est essentielle pour le bien-être mental. Nous aborderons différents types de méditation et proposerons des pratiques guidées pour intégrer la méditation dans la vie quotidienne.

Intégration

Nous apprendrons à combiner respiration, méditation et postures pour une pratique de yoga holistique et transformatrice.

Techniques Pédagogiques et Pratique Avancée

1

Art d'Enseigner

Nous approfondirons les techniques d'enseignement, y compris la création de séquences avancées et l'utilisation d'accessoires. L'accent sera mis sur l'adaptation aux différents publics et conditions physiques.

2

Pratique Personnelle

La pratique personnelle est cruciale pour les enseignants. Nous explorerons comment maintenir l'équilibre entre l'enseignement et la pratique individuelle, essentiel pour une évolution continue.

3

Évolution Continue

Le voyage du yoga est sans fin. Nous discuterons de l'importance de la formation continue et du perfectionnement professionnel pour rester un instructeur inspirant et efficace.

