

Formation Avancée Yoga 300h: Maîtrise, Transmission & Transformation

Élevez votre pratique et votre enseignement du yoga au niveau supérieur avec notre programme de certification 300h. Conçu spécifiquement pour les enseignants certifiés 200h souhaitant approfondir leur expertise, ce parcours flexible combine immersion présentielle et apprentissage digital pour une transformation complète de votre pratique et de votre enseignement.

 **par Hugo Munoz**

Un Programme Flexible Adapté

Structure du Programme

- 300 heures de formation complète
- présentiel (stages intensifs et immersion)
- distanciel via plateforme LearnBox
- Rythme adaptable: de 4 à 12 mois selon vos disponibilités

Prérequis

- Certification Yoga 200h (Yoga Alliance ou équivalent)
- Pratique personnelle régulière et établie
- Entretien de positionnement possible

Notre plateforme LearnBox vous donne accès à des vidéos exclusives, des PDF téléchargeables et des QCM interactifs pour un apprentissage optimal.

Approfondissement Philosophique et Développement de Votre Identité

Immersion Dans Les Textes Fondateurs

Étude approfondie des Yoga Sūtras, de la Bhagavad-Gītā et de la Hatha Yoga Pradīpikā pour enrichir votre compréhension des fondements philosophiques du yoga.

Explorations Philosophiques Diverses

Découverte de la non-dualité, du Sankhya et du Tantrisme, avec des analyses comparatives qui élargissent votre perspective sur la pratique et l'enseignement.

Développement De Votre Signature Unique

Ateliers pratiques de dialogue socratique et d'introspection pour vous aider à définir et cultiver votre identité unique en tant qu'enseignant(e) de yoga.

Ce module de 30 heures vous permettra d'ancrer profondément votre enseignement dans une compréhension authentique de la tradition yogique tout en développant votre voix personnelle.

Maîtrise Technique et Créativité Pédagogique

Postures Avancées (Module 2)

Approfondissez votre pratique avec l'analyse technique et énergétique des postures complexes:

- Inversions et équilibres avancés
- Flexions intenses et ouvertures profondes
- Progressions intelligentes et adaptatives
- Préparation mentale et physique spécifique

Recevez 10 modèles de séquences avancées prêtes à l'emploi.

L'Art de la Séquence (Module 7)

Développez votre créativité pédagogique:

- Construction de séquences thématiques variées
- Affinement de vos techniques d'observation
- Perfectionnement des ajustements verbaux et manuels
- Développement d'un style d'enseignement authentique

Feedback personnalisé sur vos séquences filmées pour progresser rapidement.

Anatomie Avancée et Intelligence du Corps



Analyse Approfondie

Étude détaillée des relations entre ceinture scapulaire et pelvienne. Compréhension avancée du système nerveux autonome et son impact sur la posture.



Outils Technologiques

Analyse vidéo 3D via Loom et logiciels d'anatomie spécialisés pour identifier les adaptations nécessaires et les erreurs fréquentes dans la pratique.



Pratique Sensorielle

Exercices pratiques de tests, palpation et corrections pour développer une compréhension kinesthésique des compensations et limitations corporelles.

Ce module de 40 heures transformera votre compréhension du corps humain en mouvement, vous permettant d'adapter votre enseignement avec précision et confiance pour tous vos élèves.

Maîtrise du Souffle et Exploration de la Conscience

Pranayama Avancé (Module 4)

Découvrez et maîtrisez des techniques respiratoires sophistiquées:

- Viloma, Bhastrika, Anuloma Krama
- Kevala Kumbhaka (rétention avancée)
- Pratique du silence profond
- Étude comparée des différentes traditions

Tenez un journal de pratique guidée pour suivre votre évolution.



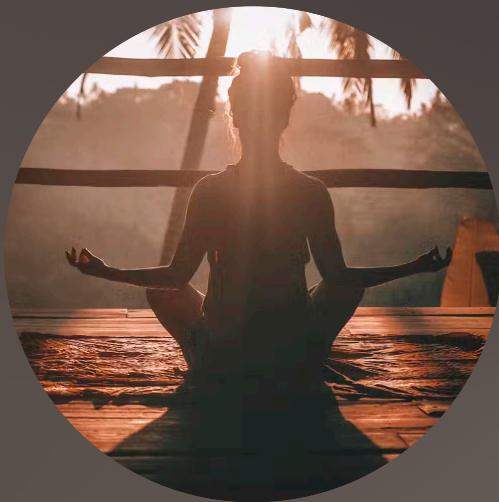
Méditation & Neurosciences (Module 5)

Explorez les états de conscience à travers:

- L'étude des ondes cérébrales en méditation
- Les techniques de méditation active et transcendante
- La création de scripts méditatifs personnalisés
- L'application des principes de neuroplasticité

Ce module de 30h établit un pont entre tradition ancienne et science moderne.

L'Art du Lâcher-Prise et Pratiques Restauratives



Le Yin Yoga

Explorez la différence fondamentale entre stretching et pratique Yin. Apprenez à guider des postures tenues dans un état de réceptivité profonde pour accéder aux tissus conjonctifs.



Le Yoga Restauratif

Maîtrisez l'art d'utiliser les accessoires pour créer un abandon total. Développez une pédagogie du non-effort et cultivez l'intelligence somatique chez vos élèves.



Séquences Thérapeutiques

Apprenez à construire des séances adaptées aux besoins spécifiques: stress, anxiété, douleurs chroniques, récupération. Intégrez le silence comme outil pédagogique puissant.

Ce module de 30 heures vous donnera les clés pour enseigner l'art subtil du lâcher-prise, complément essentiel aux pratiques plus dynamiques.

Professionalisation et Certification

Projet Personnel (Module 8)

Développez votre identité professionnelle:

- Création d'un projet d'enseignement unique (retraite, module spécialisé, podcast...)
- Formation "freelance yogi": aspects juridiques, communication, marketing
- Présentation d'un dossier final complet

Certification et Investissement

Processus de certification:

- QCM, pratiques filmées, journaux de bord
- Validation du projet personnel
- Certification Yoga Alliance 300h + certificat Qualiopi

Tarifs: 3900€ (paiement en 10 fois sans frais)

Réductions: -10% élèves Kumarila, -20% élèves formés 200h Kumarila

