

« Art du Hatha Raja Flow » YTT

Réveille l'enseignant qui est en toi

SoHam Yoga Studio et Satyam Yoga Studio sont heureux de vous proposer une formation professorale en enseignement du « Hatha Raja Flow » 200H, certifiée par Yoga Alliance.

Cette formation est basée sur Le Hatha Raja Flow, forme évolutive de la pratique traditionnelle du Hatha Raja Yoga de Patanjali. C'est une approche dynamique saupoudrée d'un vinyasa créatif. La plupart des étudiants s'orientent vers le chemin de la formation professorale parce qu'ils ont expérimenté les effets transformateurs du yoga dans leur vie et veulent en apprendre plus sur cette pratique. Dans cette formation, vous apprendrez sur le corps physique, le corps énergétique, l'histoire du yoga, les préceptes philosophiques et éthiques qui sous-tendent la pratique, les avantages émotionnels psychosociaux, et bien plus encore. Avec cette formation, vous gagnerez les outils pour trouver votre propre voix et votre façon unique de partager une belle et ancienne pratique : le yoga.

Pour cette 3^{ème} volée, nous avons réfléchi attentivement au « POURQUOI » et au « COMMENT » et apporté quelques ajustements à notre programme de formation professorale. Nous pensons que l'élément le plus important d'une expérience de formation est l'immersion dans la pratique et la concentration sur le Soi. Par conséquent, nous modifions notre programme de formation de 200 heures, et proposons à la place une approche en 2 modules de 100H.

Vous pouvez choisir de participer à une ou aux deux parties de la formation, chacune couvrant une variété d'éléments dans les nombreux aspects de la pratique, de l'histoire et de la philosophie du yoga. L'une est centrée sur votre pratique personnelle, et la seconde est centrée sur l'expansion des pratiques à la communauté.

Pour qui?

Cette formation est conçue pour les futurs enseignants de yoga de même que pour tous les étudiants dévoués, quel que soit leur niveau. Pour tous ceux qui ont soif d'approfondir et de dépasser leur pratique ainsi que d'améliorer leur qualité de vie. Elle est aussi pensée pour toutes les personnes qui cherchent la liberté vraie, la communion universelle et la réalisation suprême du soi. Que vous envisagiez ou non d'enseigner le yoga, c'est une merveilleuse opportunité pour consacrer du temps à votre développement personnel et à votre bonheur. Vous ne choisissez pas qu'une formation professionnelle, mais une voie de transformation riche et exaltante. À cette époque où le stress et l'anxiété sont plus fréquents que jamais, étudier et enseigner le yoga n'est pas seulement une excellente façon de faire quelque chose que vous aimez, mais aussi une façon de transmettre à la communauté des outils pour améliorer le quotidien de tout un chacun.

Toute la formation est exclusivement enseignée en français.

A quoi s'attendre ?

- Nous vous transmettrons des outils pour un enseignement transformationnel. Vous pourrez alors accompagner vos élèves à développer une conscience corporelle et une meilleure conscience d'eux mêmes et ainsi leur permettre d'approfondir leur pratique sur le tapis. D'autre part, vous pourrez les guider afin qu'ils sachent se servir de leurs compétences pour enrichir chaque aspect de leur vie.
- Nous vous partagerons les connaissances nécessaires pour créer des cours inspirants, tout en sécurité. Nous verrons ensemble, comment construire des séquences de postures qui rendent vos cours stimulants. Nous discuterons des différents moyens de motiver les élèves et des diverses techniques pour améliorer leur expérience en respectant leur niveau de compétence. Vous apprendrez aussi comment modifier et adapter les postures, ainsi que les éventuelles contre-indications. Vous saurez encore comment créer des plans de cours pour différents niveaux de difficulté.
- Nous verrons les aspects principaux de l'anatomie et de la physiologie. L'accent sera mis sur l'aspect sécuritaire, sur les mouvements articulaires, l'amplitude des mouvements et la compréhension fonctionnelle des systèmes et des structures squelettomusculaires.
- Nous vous transmettrons des techniques de contrôle de la respiration (pranayama). Vous pourrez ainsi guider vos élèves à se connecter consciemment à leur force vitale (prana)
- Nous partagerons une méthodologie de relaxation qui vous permettra de guider au mieux vos élèves dans une détente profondément réparatrice.
- Nous découvrirons les bases de la philosophie indienne et ensemble nous nous questionnerons.

Pré-requis ?

Nous recommandons que les stagiaires aient minimum 1 année d'expérience de pratique hebdomadaire. Cela peut inclure des cours collectifs autant que des cours privés.

Si vous suivez un traitement médical, nous vous demandons de nous envoyer des précisions, afin que nous puissions en discuter avec vous et évaluer votre santé physique pour la formation. Si vous êtes enceinte, merci de nous le faire savoir. Vous devrez fournir un certificat médical garantissant une forme physique apte à entreprendre une telle formation.

MODULE I

“LE PARCOURS INTERIEUR”

Une immersion de 100 heures axées sur l'expérience; faire l'expérience de votre corps, de votre respiration, de votre mental, et de votre esprit. Nous intégrerons également Pranayama, Mantra, Kriya afin que vous puissiez plonger plus profondément en vous-même et aller à la rencontre de soi. Dans cette formation, vous apprendrez sur le corps physique, le corps énergétique, l'histoire du yoga, les préceptes philosophiques, et bien plus encore.

Cette formation s'adresse à toute personne prête à développer une pratique profondément enracinée, prête à s'engager dans des pratiques quotidiennes de mouvement, de respiration, de méditation, le tout dans le respect de la tradition.

Toute la formation est exclusivement enseignée en français.

LES PROFESSEURS

Olivia Tüscher

Olivia est une yogini de cœur. Elle est une enseignante de yoga expérimentée et enregistrée auprès de Yoga Alliance (E-RYT 500). Olivia a une connaissance approfondie de Hatha Vinyasa, de l'Iyengar, du Hatha Raja Yoga, du Liquid Flow et du yoga comme mode de vie. Sa personnalité amicale, son enthousiasme contagieux et son cœur chaleureux incitent ses élèves à tirer le meilleur d'eux-mêmes.

Lysiane Hülser

Lysiane est une amoureuse de la beauté de chaque instant qui lui est offert sur terre : la VIE ! Elle est une enseignante de yoga expérimentée reconnue par Yoga Alliance ainsi que par Yoga Suisse. Son enseignement s'inspire principalement de ses expériences qui lui ont permis de laisser se révéler en elle ce qui, comme pour chacun, y est enfoui. Elle se nourrit de chaque événement de vie, quel qu'il soit et se réjouit de pouvoir le partager tout autour d'elle avec douceur et détermination.

LIVRES OBLIGATOIRES

Yoga-Sutras

Traduction de : Françoise Mazet .

Edition : Albin Michel

Bhagavad Gita

Traduction de : Marc Ballanfat

Edition : Flammarion

PRESENCE

Une présence à 100% est requise aux journées de formation pour que la certification 100H soit délivrée.

En cas d'absence, il vous sera demandé de rattraper les heures perdues lors de la prochaine session ou à vos frais en demandant des cours privés de rattrapage.

PRE-REQUIS

Nous recommandons que les stagiaires aient minimum 1 année d'expérience de pratique hebdomadaire. Cela peut inclure des cours collectifs autant que des cours privés.

OU SE PASSE LA FORMATION ?

La première partie de la formation se déroulera sous forme d'une immersion en France dans la Vallée Verte à 30 mn de Genève au centre Sanskriti, ainsi que 4 week-ends chez So Ham Yoga Studio.

LES DATES DE L'IMMERSION

Du 1 au 6 septembre 2023

LES HORAIRES DE L'IMMERSION

- 07.00 - 11.30 kriya, pranayama, méditation et pratique asanas
- 11.30 - 14.30 Pause
- 14.30 - 18.00 le corps énergétique, l'histoire du yoga, les préceptes philosophiques

LES WEEK-ENDS 2023

Les week-ends se déroulent chez SoHam Yoga Studio

(rue Goetz- Monin 24 - 1205 Genève)

- 30 - 1 octobre
- 14 - 15 octobre
- 25 - 26 novembre
- 16 - 17 décembre

LES HORAIRES DES WEEK-ENDS

- Samedi 09.00 - 17.30
- Dimanche 12.45 - 17.30

TARIFS ET PAIEMENTS

Early bird 2500 CHF inscription et règlement de l'acompte avant le 30 juin 2023

Après le 30 juin 2750 CHF

Le paiement d'un **acompte de 800 CHF** est exigé à l'inscription afin de réserver votre place. Cet acompte est déductible du montant total de la formation mais non remboursable.

Le règlement du montant restant de la formation devra être fait à partir du 1^{er} août 2023 et soldé avant le 31 août 2023.

Le prix comprend :

- Les enseignements de 100H
- Un manuel de cours en format PDF
- Le matériel pour les Kriyas
- Un mois illimité pour pratiquer chez SoHam qui démarre du 1er Octobre au 31 (date fixe)
- L'hébergement & repas en chambre partagé (Un supplément de 160 CHF pour une chambre individuelle).

Ce qui n'est pas inclus :

- Le transport jusqu'à la ferme du Ravin Bleu

Afin d'assurer un enseignement de qualité, le programme sera limité à 25 étudiants.

POLITIQUE D'ANNULATION

Nous précisons que si en cours de formation, cette dernière ne devait finalement pas vous convenir, elle ne sera pas remboursée.

L'acompte est non remboursable, sauf en cas d'urgence et sur présentation d'un certificat médical. Dans ce cas, veuillez nous contacter au plus vite. 50% de l'acompte sera remboursé.

Si l'annulation intervient après l'encaissement total de l'inscription, le remboursement se fera sur la totalité de la somme :

- Plus de 60 jours avant le début de la prestation, 70% de remboursement, à l'exception du dépôt d'inscription.
- Du 31ème au 60ème jour avant le début de la prestation, 50% de remboursement, à l'exception du dépôt d'inscription.
- Du 0 au 30ème jour avant le début de la prestation, aucun remboursement ne sera consenti.

Une fois la formation commencée, les frais engagés sont non remboursables et non transférables.

Inscription

Avant de vous lancer dans le processus d'inscription, merci de prendre le temps de réfléchir. La voie de la formation professorale est un réel engagement. Une fois votre décision prise, envoyez un courriel à info@satyam.yoga.

MODULE DE FORMATION DE YOGA 2024

module II

“LE PARCOURS DES ENSEIGNANTS”

Une immersion de 100 heures qui est une extension du « Parcours Intérieur » axée sur le partage de la pratique avec les autres. Vous devez avoir suivi le « Parcours Intérieur » pour assister à cette immersion.

Dans ce module, nous nous concentrons sur la façon de partager ce que vous avez étudié dans la première partie et à enseigner des cours pour différents niveaux et à modifier les postures dans la séquence. Vous vous familiariserez avec l'art du séquençage pour différents niveaux et de l'imbrication des thèmes dans vos cours. Nous verrons les aspects principaux de l'anatomie et de la physiologie. Un autre aspect de cette formation sont les principes de l'assistance, trouver la bonne touche au bon moment.

Il s'agit d'une immersion stimulante qui vous aidera à créer et à maintenir la fluidité dans vos cours tout en laissant de la place à vos élèves afin qu'ils puissent vivre leurs propres voyages dans la sécurité d'un cours bien conçu.

LES PROFESSEURS

Olivia Tüscher

Olivia est une yogini de cœur. Elle est une enseignante de yoga expérimentée et enregistrée auprès de Yoga Alliance (E-RYT 500). Olivia a une connaissance approfondie de Hatha Vinyasa, de l'Iyengar, du Hatha Raja Yoga, du Liquid Flow et du yoga comme mode de vie. Sa personnalité amicale, son enthousiasme contagieux et son cœur chaleureux incitent ses élèves à tirer le meilleur d'eux-mêmes.

LA FORMATION EST ELLE CERTIFIÉE ?

Cette formation est accréditée par Yoga Alliance pour autant que vous ayez suivi les deux parties. Ce qui vous permet de vous inscrire à Yoga Alliance en tant que professeur de Yoga certifié 200H à l'obtention de votre diplôme de fin de formation.

LIVRES OBLIGATOIRES

Information à venir

PRESENCE

Une présence à 100% est requise aux journées de formation pour que la certification 100H soit délivrée.

En cas d'absence, il vous sera demandé de rattraper les heures perdues lors de la prochaine session ou à vos frais en demandant des cours privés de rattrapage.

PRE-REQUIS

Vous devez avoir suivi le « Parcours Intérieur » pour assister à cette formation et nous recommandons que les stagiaires aient minimum 1 année d'expérience de pratique hebdomadaire. Cela peut inclure des cours collectifs autant que des cours privés.

OU SE PASSE LA FORMATION ?

Les 5 week-ends auront lieu chez SoHam Yoga Studio.

LES WEEK-ENDS 2024

Les week-ends se déroulent chez SoHam Yoga Studio : rue Goetz- Monin 24 - 1205 Genève (les dimanches seront consacrés à l'anatomie)

- 28 - 29 septembre
- 12 - 13 octobre
- 23 - 24 novembre
- 14 - 15 décembre
- 25-26 janvier 2025

LES HORAIRES DES WEEK-ENDS

- Samedi 09.00 - 17.30
- dimanche 12.45 - 17.30

ENTRE LE PREMIER WEEK-END ET LE DERNIER WEEK-END DE FORMATION, IL VOUS SERA DEMANDE

- D'assister à 2 cours : d'observation et d'ajustements
- De rendre vos devoirs à temps

TARIFS ET PAIEMENTS

Early bird 2100 CHF inscription et règlement de l'acompte avant le 31 mai 2024
Après le 31 mai 2350 CHF

Le paiement d'un **acompte de 800 CHF** est exigé à l'inscription afin de réserver votre place. Cet acompte est déductible du montant total de la formation mais non remboursable.

Le règlement du montant restant de la formation devra être fait à partir du 1 juillet 2024 et soldé avant le 31 juillet 2024.

Le prix comprend :

- Les enseignements de 100H
- Un manuel de cours en format PDF

- Certification d'enseignant de "Samadhi Flow" de 200 heures
- Un mois illimité pour pratiquer chez SoHam qui démarre du 1er Octobre au 31 (date fixe)
- L'hébergement & repas en chambre partagé (Un supplément de 160 CHF pour une chambre individuelle).

Ce qui n'est pas inclus :

- Le transport jusqu'à la ferme du Ravin bleu

Afin d'assurer un enseignement de qualité, le programme sera limité à 25 étudiants.

POLITIQUE D'ANNULATION

Les mêmes conditions que le module I s'appliquent.

Le coût pour les deux modules est de 4300 CHF si vous souhaitez vous engager pour les 200h complètes à l'avance et payer la totalité avant le 31 juillet 2023.