

Modalités pratiques:

Il est possible de s'inscrire pour les 10 cours de l'année, ou à des journées ou demi-journées isolées.

Pour aborder toute la matière exigée par Yoga Suisse, le module méthodologie-didactique comprend 80 heures réparties au cours des 10 week-ends.

Dates :

- 4-5 septembre
- 2 octobre
- 13-14 novembre 2010
- 5 décembre 2010
- 15-16 janvier 2011
- 5 février 2011
- 12-13 mars 2011
- 2 avril 2011
- 14-15 mai 2011
- 18-19 juin 2011

Horaire : 7h30-12h30

Lieu : Yoga7, Cours de Rive 20, 5^{ème} étage

Finances et règles de désistement :

- **10 week-ends** (toute l'année scolaire 2010-11) : **1200.-Fr.** payables en une seule fois
- **Week-end isolé – 2 demi-journées: 150 Fr.**
- **Demi-journée isolée** (samedi ou dimanche): **80.-Fr.**

Les cours ne sont pas remboursables, sauf cas particuliers à examiner par la direction de l'école.

Tous les cours doivent être payés à l'avance à l'aide d'un bulletin de versement disponible sur la table à l'entrée de l'école. Merci de mentionner le motif de votre versement.

Le Yoga dispensé au sein de Yoga 7 est un Yoga vivant, adapté à nos mœurs occidentales, cherchant à préserver l'essence du travail postural et respiratoire tout en adaptant les exercices aux possibilités physiques et psychiques de chacun. Le corps nous invite comme point de départ vers une connaissance de nous-même en relation avec les principes éthiques et de respect vis-à-vis de soi et des autres. Le cheminement vers une plus grande concentration et intériorisation se fait en combinant la pratique assidue et l'approche de textes majeurs.



Pour toute information s'adresser à **Yoga7**
Tél. : 022 735 67 44 - Courriel : yoga7@tele2.ch et
Site Internet : www.yoga7.com

Directrice :

Nicole Eraers – 076 337 69 71

YOGA7

**Le corps, outil de connaissance et
d'exploration des savoirs
ancestraux**

**Module E
Méthodologie et
didactique
(3^{ème} année de formation)**

**De septembre 2010 à juin 2011
80h d'enseignement sur 10 week-ends**

**Avec Gilberte Dumuid – coordinatrice
Gérard Duc, Anoula Sifonios et Anne
Klopfenstein - formateurs**

Comment élaborer une séance de yoga bien équilibrée, adapter l'enseignement aux personnes présentes, structurer la progression d'un cours annuel, dispenser un cours individuel? Ce module prépare à l'aptitude à transmettre l'esprit et la technique de la tradition du Yoga, en répondant à toutes ces questions et à bien d'autres.

Le module se situe dans le programme de la formation qui se déroule à **Yoga7**. Les auditeurs libres partagent les cours avec les étudiants en formation d'enseignants de yoga.

La formation est basée sur les exigences de l'association professionnelle des enseignants de Yoga, **Yoga Schweiz Suisse Svizzera** (cf. www.yoga.ch) et qui permettra, moyennant une post-formation, d'obtenir le titre de « **thérapeute complémentaire** », actuellement en discussion avec l'Office fédéral de la formation professionnelle et de la technologie (OFFT) et les caisses maladie.

Le module s'adresse :

- Aux pratiquant-e-s de Yoga qui souhaitent devenir enseignant-e-s, mais ne pouvant s'inscrire à la formation complète pour le moment, désirent collecter des « crédits » sous forme de modules
- Aux pratiquant-e-s ou enseignant-e-s expérimenté-e-s dans d'autres traditions ou méthodes qui veulent acquérir des points de vue et des outils complémentaires
- A toute personne souhaitant approfondir sa pratique personnelle de Yoga et s'intéressant à cet art de vivre qui amène vers un mieux-être physique et psychique et une meilleure connaissance de soi.

Conditions pour réussir les tests finaux (obligatoires seulement pour les futurs enseignants) :

- 80 heures d'enseignement sur 1 an
- Présence aux sessions de formation
- Etude personnelle entre les week-ends d'environ 8 h/mois sous forme de lectures, révisions, recherche d'informations, etc.

Programme du Module Méthodologie et didactique

Ce module a pour **objectifs** de:

- Mettre en évidence les éléments clés qui caractérisent la transmission du Yoga
- Développer les outils du Yoga en vue de leur transmission à des tiers
- Construire et rédiger une séance de yoga sur un thème choisi pour un groupe donné
- Détailler et analyser la structure d'un cours sur une année
- Comparer différentes méthodes pédagogiques.



Contenus :

- La transmission du Yoga
- Différents types de Yoga
- Méthodologies : divers chemins pour aller vers le même but
- Les lois de la pratique : principes de base
- La structure d'une séance
- La clarté dans la rédaction d'une séance
- La structure d'un cours annuel (cours débutant)
- Didactique : comment enseigner
- L'attitude de l'enseignant.

Compétences acquises par les personnes qui auront suivi la totalité des sessions et qui auront passé avec succès le test à blanc.

- Enseigner les techniques principales de Hatha-yoga : postures, respiration et concentration
- Construire une séance de yoga selon des principes de progression graduelle et comprenant des éléments nourrissant le pratiquant dans sa globalité
- Rédiger clairement et précisément une séance de façon à pouvoir la transmettre au pratiquant ou à un autre enseignant
- Proposer des adaptations aux techniques traditionnelles en cas de nécessité
- Appliquer les principes éthiques et philosophiques du Yoga dans la relation de transmission
- Susciter le développement d'un cheminement en yoga sur une courte, moyenne ou longue période, en discernant les limites de chaque participant.

Le dernier week-end de l'année sera consacré au **contrôle des acquis**. Une **attestation de présence** sera délivrée aux participant(e)-s, ainsi qu'un **certificat de réussite des tests de fin de 3^{ème} année**.

Remarque : le module F de la 4^{ème} année de formation : « **Etre enseignant de Yoga** » constitue le complément au présent module. Il abordera l'éthique et la déontologie et, des questions pratiques, comme les procédures concernant l'ouverture de cours, les règlements administratifs, impôts, etc.

