



L'École du Souffle
www.ecole-du-souffle.com

Centre de Yoga

Hatha Yoga – Pranayama – Méditation – Mantras

Formation d'enseignant à la pratique du yoga

Programme sur deux ans, 100 heures par an pour un total de 200h

Objectif de la formation :

Former des pratiquants et professeurs qualifiés, acquérir l'autonomie dans la pratique et l'enseignement du yoga

Application :

Pour ceux qui veulent enseigner ou simplement approfondir leur connaissance et leur pratique.
Assimiler les différentes techniques du Yoga pour professer et guider des élèves débutants et intermédiaires.
Les formations sont validées par des diplômes certifiant délivrés par l'École du Souffle

Lieu de la formation :

L'école du Souffle

28 bis avenue du général Leclerc, 17000 La Rochelle / tel : 06.62.43.21.70

e-mail : info@ecole-du-souffle.com

site internet : <http://www.ecole-du-souffle.com>.

N° Siret : 343 776 621 00025. Code APE 926 C

Formateur :

Christophe Millet, né le 27/11/63

Educateur sportif diplômé d'été 1^{er} degré

Professeur diplômé de la fédération française de yoga

(20 ans de pratique en yoga et de rencontres avec de nombreux grands yogis)

Conditions requises pour suivre une formation

Avoir 18 ans.

Disposer de connaissances générales ou d'une formation professionnelle équivalente au niveau du baccalauréat .

Effectuer un stage de yoga d' une semaine en été à l'école du souffle + entretien avec Christophe Millet.

Continuer à prendre des cours de yoga et à pratiquer régulièrement dans votre ville de résidence.

Tarif formation YOGA sur 2 ans à LA ROCHELLE:

1400 € (*mille quatre cents euros*) par an (*en externat,*)

en 4 versements de 350 € (septembre, décembre, mars et juin)



L'École du Souffle
www.ecole-du-souffle.com

L'école du Souffle

28 bis avenue du général Leclerc, 17000 La Rochelle / tel : 06.62.43.21.70

Yoga dynamique, Techniques Respiratoires, Coaching sportif & Massages traditionnels,

<http://www.ecole-du-souffle.com>. N° Siret: 343 776 621 00025. Code APE 926 C



L'École du Souffle
www.ecole-du-souffle.com

Centre de Yoga

Hatha Yoga – Pranayama – Méditation – Mantras

Programme général de la formation d'enseignant à l'école du Souffle

Les Asanas travail postural

Hatha Yoga, les postures basiques, inversées, torsions, flexions, extensions et équilibres
Travail sur la 1ère série d' Ashtanga (travail dynamique) et les 12 postures de type Sivananda.(travail plus en profondeur)
Salutations au soleil
Travail sur l'alignement postural et la diffusion énergétique

Le Pranayama techniques respiratoires - Les pratiques essentielles :

Apprendre à dénouer les principales zones de tension du corps
La gorge, le diaphragme et le périnée
Utiliser la respiration comme outil de gestion émotionnel
Travail d'ouverture de la cage thoracique.
Contrôle des organes et des muscles abdominaux.
Apprentissage des différentes techniques respiratoires :
Anuloma Viloma Pranayama (respiration par paliers),
Kapalabati (massage interne et nettoyage sinus), nadi shodana (respiration alternée)
Ujjayi, Nadi Sodhana, Bastrika, Sectali, Bhramarin

Les Kriyas techniques de nettoyage et de purification du corps

Apprenez les actions de nettoyage de l'appareil respiratoire, digestif et ORL.
Apprentissage des verrous (bandhas)
Mula bandha, Uddyana bandha, Jalandhara bandha, Maha bandha

Tratak : exercice pour purifier les yeux (globe oculaire+nerf optique)
Neti : exercice pour purifier les narines
Kapalabhati : exercice pour le crâne et les poumons
Dhauti : exercice pour purifier la gorge et l'oesophage
Nauli : exercice pour les organes abdominaux et le système gastro-intestinal
Basti : exercice pour purifier les intestins

La Pédagogie : Comment enseigner le yoga

Comment enseigner les principales postures debout, assises et inversées et le pranayama aux élèves débutants.
Savoir créer un environnement approprié pour un cours de yoga.
Mettre en place une séance de base.



L'École du Souffle
www.ecole-du-souffle.com

L'École du Souffle

28 bis avenue du général Leclerc, 17000 La Rochelle / tel : 06.62.43.21.70
Yoga dynamique, Techniques Respiratoires, Coaching sportif & Massages traditionnels,
<http://www.ecole-du-souffle.com>. N° Siret: 343 776 621 00025. Code APE 926 C



l'Ecole du Souffle
www.ecole-du-souffle.com

Centre de Yoga

Hatha Yoga – Pranayama – Méditation – Mantras

Programme général de la formation d'enseignant à l'école du Souffle

L'Anatomie adaptée au yoga

Les effets des asanas sur les principaux systèmes de l'organisme

La physiologie adaptée au yoga et notions sur L'Ayurvéda :

Définir sa constitution védique, le concept des doshas.
Une alimentation basée sur les principes fondamentaux de l'Ayurveda
Les raisons éthiques, physiques et spirituelles du végétarisme
L'influence de l'alimentation sur le mental

La Méditation

Mise en place et pratique de la méditation, ses résultats physiologiques et ses effets sur le mental.

Les Mantras et les Kirtans (chants)

Les effets positifs du chant sur le mental et les émotions
Le pouvoir des vibrations dans la médecine traditionnelle indienne (l'ayurvéda)
L'apprentissage des principaux mantras de l'hindouisme et de l'ashtanga yoga en sanskrit

Introduction à la pensée indienne et aux textes fondateurs du Yoga :

***la Bhagavad Gita* « le chant du Bienheureux »**

Etude et commentaire de cette écriture classique
C'est la partie centrale du poème épique Le Mahābhārata. Ce texte est un des écrits fondamentaux de l'Hindouisme considéré souvent comme un abrégé de toute la doctrine védique.

Les Yoga Sūtra de Patañjali,

C'est un recueil de 195 aphorismes (sūtra), des phrases brèves et laconiques qui sont destinées à être facilement mémorisées. Elles appartiennent à la philosophie indienne āstika. Ce texte est la base du système philosophique appelé Yoga ou Sāṃkhya Yoga en raison de sa connexion intime avec le darśana appelé Sāṃkhya. Cette œuvre a codifié le Rāja Yoga (yoga royal). Son influence sur la philosophie et la pratique du yoga est aussi forte aujourd'hui que lorsqu'elle fût écrite.



l'Ecole du Souffle
www.ecole-du-souffle.com

L'école du Souffle

28 bis avenue du général Leclerc, 17000 La Rochelle / tel : 06.62.43.21.70
Yoga dynamique, Techniques Respiratoires, Coaching sportif & Massages traditionnels,
<http://www.ecole-du-souffle.com>. N° Siret: 343 776 621 00025. Code APE 926 C



l'Ecole du Souffle
www.ecole-du-souffle.com

Centre de Yoga

Hatha Yoga – Pranayama – Méditation – Mantras

LE PROGRAMME DES WEEK ENDS SAMEDI ET DIMANCHE *suite*

Samedi :

13h30 : accueil

14h00 : asanas & pranayama et / ou atelier philosophie ou anatomie

17h30 : fin de pratique

soit 3h30 de pratique le samedi

Dimanche :

6h45 : méditation

7h20 : chants des mantras

7h45 : asanas & pranayama

10h15 : fin de pratique

soit 3h30 de pratique le dimanche matin

13h00 : étude théorique

14h00 : asanas & pranayama

16h00 : fin du week end

soit 3h de pratique le dimanche après midi

Soit 10h de pratique par week end

LE PROGRAMME QUOTIDIEN LORS DU SEMINAIRE DE 5 JOURS.

Du Lundi au Vendredi Midi : *(accueil le dimanche soir jusqu'au vendredi midi après le repas)*

8h00 : méditation+chants des mantras+travail corporel et respiratoire (asanas & pranayama)

11h00: fin de pratique

16h30 : asanas et pranayama+ (ayurvéda, étude de textes ou chants)

18h00 : fin de pratique

19h00 : dîner*soit 4h30 de pratique par jour et 3h le vendredi matin..*

Soit 20h de pratique pour les cinq jours



l'Ecole du Souffle
www.ecole-du-souffle.com

L'école du Souffle

28 bis avenue du général Leclerc, 17000 La Rochelle / tel : 06.62.43.21.70
Yoga dynamique, Techniques Respiratoires, Coaching sportif & Massages traditionnels,
<http://www.ecole-du-souffle.com>. N° Siret: 343 776 621 00025. Code APE 926 C



L'Ecole du Souffle
www.ecole-du-souffle.com

Centre de Yoga

Hatha Yoga – Pranayama – Méditation – Mantras

SUPPORTS THEORIQUES

Liste des LIVRES à lire et à étudier

pour la 1^{ère} année de formation professeurs à l'Ecole du Souffle

(Disponibles en prêt à la bibliothèque de l'école)

1. **Hatha Yoga Pradîpikâ**
introduction de Tara Michael, aux éditions Fayard
2. **La Baghavad Gîta**
présentée par Shrî Aurobindo, aux éditions Albin Michel
3. **Les Yogas Sûtras de Patanjali,**
introduction de Alistair Shearer, aux éditions A.L.T.E.S.S
4. **ABC des Chakras**
Dominique Lecroq, aux éditions Grancher
5. **Introduction aux voies du yoga**
Tara Michael, aux éditions du Rocher
6. **Yoga – Anatomie et Mouvement**
Leslie Kaminoff, aux éditions Vigot
7. **En quête de soi**
T.K.V désikachar avec Martin Neal, aux éditions Agamât
8. **Santé Parfaite**
Deepak Chopra, aux éditions J'ai Lu

Support audio mp3 : chants des kirtans. (fournis)

Utilisation de la **vidéo** et de **la photo** comme outils pédagogiques.



L'Ecole du Souffle
www.ecole-du-souffle.com

L'école du Souffle

28 bis avenue du général Leclerc, 17000 La Rochelle / tel : 06.62.43.21.70
Yoga dynamique, Techniques Respiratoires, Coaching sportif & Massages traditionnels,
<http://www.ecole-du-souffle.com>. N° Siret: 343 776 621 00025. Code APE 926 C



L'École du Souffle
www.ecole-du-souffle.com

Centre de Yoga

Hatha Yoga – Pranayama – Méditation – Mantras

CALENDRIER 2011-2012 et 2012-2013

Formation à l'enseignement du Yoga à L'école du Souffle
Programme sur 2 ans à La Rochelle (200h)

*8 week-ends plus une semaine par an, les samedis après midi et dimanches
voir plus haut le programme détaillés des samedi et dimanche*

*3h30 de pratique et d'étude le samedi après midi,
3h30 de pratique et d'étude le dimanche matin
3h de pratique et d'étude le dimanche après midi*

15 et 16	octobre	2011
12 et 13	novembre	2011
10 et 11	décembre	2011
14 et 15	janvier	2012

février 2012 1ère année pas de session en février, (voyage en Inde optionnel à vos frais du 26 février au 3 mars)

10 et 11	mars	2012
14 et 15	avril	2012
12 et 13	mai	2012
16 et 17	juin	2012

*du lundi 9 au vendredi midi 14 juillet 2012
soit 100 heures minimum pour 2011 / 2012*

13 et 14	octobre 2012	
10 et 11	novembre	2012
08 et 09	décembre	2012
14 et 15	janvier	2013

février 2013 2ème année, (stage en Inde du 18 au 23 février à La Rochelle en Juillet 2013)

16 et 17	mars	2013
13 et 14	avril	2013
18 et 19	mai	2013
15 et 16	juin	2013

du lundi 9 au vendredi midi 14 juillet 2013 pour ceux qui ne sont pas venus en Inde en février.
soit 100 heures minimum pour 2012 / 2013



L'École du Souffle
www.ecole-du-souffle.com

L'École du Souffle

28 bis avenue du général Leclerc, 17000 La Rochelle / tel : 06.62.43.21.70
Yoga dynamique, Techniques Respiratoires, Coaching sportif & Massages traditionnels,
<http://www.ecole-du-souffle.com>. N° Siret: 343 776 621 00025. Code APE 926 C