

INSTITUT SATYAM TANTRA YOGA

FORMATION

SATYAM

En ligne

NIVEAU 1





L'institut Satyam Tantra Yoga est affilié à l'École Satyam de Hatha Yoga, tous deux fondés par Hervé Blondon et Lidija Segon

CONDITIONS CONCERNANT VOTRE CERTIFICATION:

1. Pour être certifiés, vous devez être présents à tous les cours en virtuel avec le professeur. Le fait de payer les cours ne permet pas obligatoirement l'obtention du diplôme. L'obtention est déterminée en regard des résultats de vos examens et de la compréhension des divers sujets.

2. Vous devez faire preuve d'un engagement sérieux envers votre apprentissage du yoga et participer à tous les examens en ligne.
3. Les diplômes seront envoyés en format PDF par email
4. Vous devez compléter la formation pour vous enregistrer auprès de la fédération Yoga Alliance internationale.

CONDITIONS CONCERNANT LES ABSENCES:

1. En cas d'absence à un ou plusieurs cours, vous devrez les rattraper en différé et remplir les examens si nécessaire sous forme de quiz pour chaque module complété.
2. Votre certification vous sera donnée lorsque tous les cours manqués seront complétés en ligne.

CONDITIONS EN CAS D'ANNULATION DE VOTRE PART:

1. Les montants encaissés des cours qui n'ont pas été pris seront transformés en crédit pour une autre formation ou pour compléter plus tard la formation.



EXEMPLE D'UNE JOURNÉE en ZOOM

9h à 12h : Pratique (*asanas, pranayamas, méditation ...*)

12h à 13h : pause lunch

13h à 14h: Théorie

Sujets étudiés durant votre formation:

Les Asanas (postures) :

- Étude des postures (asanas) avec l'emphase sur l'alignement général et personnel, ainsi que les variations thérapeutiques. Les postures sont abordées dans le respect des limites et des possibilités de chacun(e), ce qui vous permettra d'enseigner du niveau débutant jusqu'au niveau intermédiaire. L'utilisation d'accessoires (coussin, blocs, couvertures, sangles ...) suivant les besoins individuels, vous permettront de mieux comprendre les différentes erreurs posturales et d'améliorer l'évolution de vos élèves en toute sécurité.
- Étude des positions par groupes posturaux, des positions debout aux inversions en passant par les postures assises. Chaque groupe postural est étudié indépendamment l'un de l'autre pour vous permettre de comprendre leur importance et leurs effets.
- Apprendre à placer et corriger les élèves et fonction thérapeutique de la posture.
- Exploration des bénéfices et des contres indications.

Les pranayamas (exercices respiratoire) :

- Apprentissage des différentes techniques de respiration du niveau débutant au niveau intermédiaire
- Étude du rôle du pranayama sur le corps physique et psychique.
- Étude des bénéfices et des contres indications des différents pranayamas

Les techniques de relaxation et de méditation (Raja yoga):

- Étude du Shavasana (position de repos) et ses bénéfices avec ou sans accessoire
- Étude et pratique de la méditation

Les techniques de purification physique et mentale :

- Étude des différents Kriyas (dont nettoyage des narines avec eau, Jala Neti)
- Étude du Trataka (technique de retrait des sens)

Les techniques de répartition de l'énergie pranique:

- Étude des Mudras (positions des mains pour diriger l'énergie vers des organes particuliers)
- Les Bandhas (positions de points de pression pour garder l'énergie et ouvrir des centres psychiques)

Étude du Prana et de ses conséquences sur les corps physique et ésotériques :

- Étude des Chakras (centres d'énergie)
- Étude des Nadis (voies subtiles qui permettent la circulation du prana)
- Étude complète des Koshas (les corps subtils)

Études ésotériques :

- Étude des samskaras (mémoires cellulaires) et des blocages émotionnels
- Étude et définition des Gunas, les qualités de la nature
- Étude des vayu-s ou souffles subtils
- Étude de base de l'Ayurveda et compréhension des Doshas.

Les chants et les mantras (Naada Yoga) :

- L'apprentissage et la récitation des chants en *sanskrits* d'introduction et de clôture des cours
- Le Japa (répétition d'un mantra avec un collier de billes de bois)

Les règles de conduite du yogi (Jnana Yoga) :

- Les 8 "Ashtanga" du yoga selon le sage *Patanjali* (les 8 paliers d'évolution)

à travers le yoga)

- Étude complète des Yamas et Niyamas (règles de conduite sociales et individuelles)

Les textes classiques (Jnana Yoga):

- Les yoga sutras de Patanjali (Étude du chapitre 1)

Autres ateliers:

- Les différents formes de yoga (bakti - karma - jnana...)

- Introduction à l'Ayurveda

Anatomie (approche de base):

- Étude du système nerveux (sympathique et parasympathique)

- Étude de la colonne vertébrale

- Étude pratique des muscles et de leurs fonctions en lien avec les postures

FORMATEURS: Hervé Blondon et Lidija Segon



Loi sur les impôts : L'école Satyam (Institut Satyam Tantra Yoga) est un établissement d'enseignement reconnu par le ministère du Revenu du Québec et Ressources Humaines Canada. Numéro d'accréditation : 05-07-2990

Ses formations sont admissibles au crédit sur les impôts. Les élèves au Québec peuvent avoir droit à un crédit d'impôts pour les frais de scolarité qu'ils ont payé lors des deux formations de professeur. Un formulaire leur sera donné lors de leur certification pour bénéficier du crédit tel que stipulé par la loi sur les impôts (sous paragraphe II du paragraphe a) de l'article 752.0.18.10).



Dates, coûts et inscriptions:

La formation de professeurs SATYAM 1 ne s'adresse pas seulement aux futurs enseignants mais aussi aux personnes qui désirent s'éveiller en utilisant le yoga et sa pratique comme outil de croissance personnelle. Aucun prérequis n'est demandé autre que l'ouverture et la disponibilité et les personnes expérimentées ou non sont les bienvenues.

Modalités :

Formation de professeur(e) en Hatha yoga pour enseignement de niveaux débutant et intermédiaire. La formation fonctionne suivant les principes suivants :

Technique : asanas, pranayamas, kriyas, chant ...

Méthode d'enseignement :

concerne les principes de démonstration,

l'observation, les corrections, les instructions,

les qualités d'un professeur et le processus

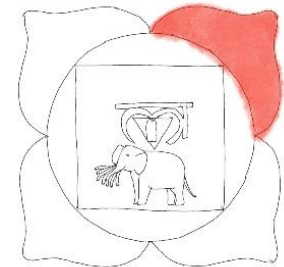
de l'apprentissage de l'étudiant.

Anatomie et physiologie :

anatomie du corps et physiologie (systèmes, organes) et physiologie subtile (les corps étheriques, le prana, les chakras...). L'anatomie du corps sera appliquée au fur et à mesure durant l'apprentissage postural et en lien direct avec l'alignement.

Philosophie et éthique : étude de la philosophie du yoga traditionnel.

Pratique : Vous devez enseigner à une personne de votre entourage (ou autre) ce que vous avez appris. Des rapports écrits sur votre expérience vous seront demandés et serviront à votre suivi.



Validité de votre certification : notre certification accréditée par Ressources Humaines Canada et Québec vous donne le droit d'enseigner tout de suite après votre cycle d'étude et dès le niveau 1. Votre diplôme est aussi reconnu par la Fédération Francophone et Yoga Alliance.



FÉDÉRATIONS DE YOGA, Yoga Alliance et Fédération Francophone

Enregistrement à Yoga Alliance Amérique du Nord : l'enregistrement à YA se fait directement sans avoir à compléter des heures supplémentaires, dans la catégorie 200h.

OU

Enregistrement à la Fédération Francophone : demande de cumuler un 100h supplémentaire après ou durant votre formation 200h avec une formation complémentaire de 100h pour atteindre le 300h demandé par la FFY. Dès le début de la formation, vous devez vous inscrire en tant qu'étudiant à la FFY pour un coût de 30\$ (directement à la fédération).

L'adhésion à une fédération par cotisation annuelle reste le choix et la responsabilité de l'élève.

POUR RÉSUMER :

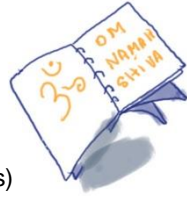
ACCREDITATION 200h : Yoga Alliance Amérique du Nord reconnue international.

ACCREDITATION 300h : Fédération Francophone par cumul d'heures.

Vous devez compléter tous les modules pour recevoir votre certification.

Le respect des dates est important et tout cours manqué devra être rattrapé dans la totalité des heures manquées. Pour cela vous pourrez rattraper les cours en différé.





LIVRES à se procurer (achats personnels)

- Respiration : Anatomie geste respiratoire - Blandine Calais-Germain -

Éditions Désiris - ISBN 2-907653-98-9 disponible sur

www.amazon.fr (environ 27,50 euros)

- Anatomie pour le mouvement tome 1 :

Blandine Calais-Germain - Éditions Désiris - ISBN 2-907653-

01-6 disponible sur www.amazon.fr (environ 29,50 euros)

- Asana : pour l'enseignement ou la pratique personnelle - Hervé Blondon - édité par École

Satyam en format PDF – 40\$

- Yoga, anatomie et mouvement - Leslie

Kaminof - Vigor éditions – environ 35\$

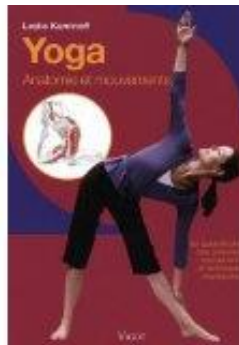
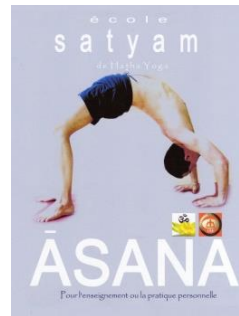
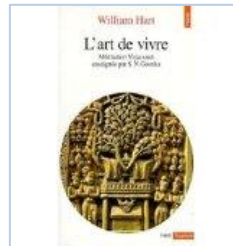
- L'arbre du Yoga de B.K.S Iyengar –

éditions Buchet Castel

- Corps humain – collection VU – éditions

Gallimard – ISBN 2-07-054622-5 ou tout

autre livre sur le corps humain.



- L'art de vivre Méditation Vipassana enseignée par S.N. Goenka -

William Hart - éditions du seuil collection Points Sagesses - ISBN 9 782020

247252 disponible sur www.amazon.ca

ACCESSOIRES que vous devez avoir pour suivre notre formation :

- 1 tapis de yoga personnel

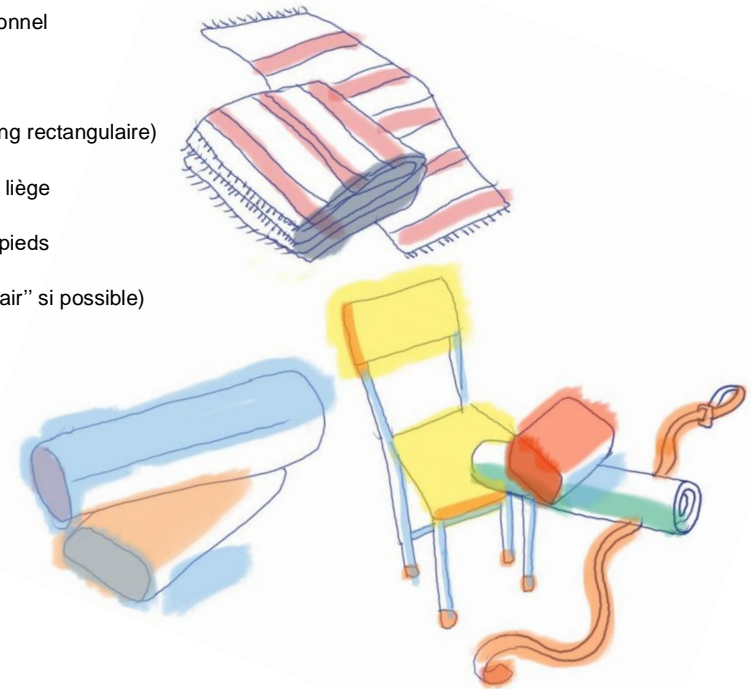
- 3 à 5 couvertures

- 2 'bolster' (coussin long rectangulaire)

- 4 blocs en bois ou en liège

- 2 sangle de 8" à 10" pieds

- 1 chaise ("Iyengar chair" si possible)



SUIVIS PERSONNALISÉS – TARIFS

Cours privé postural en session virtuelle ZOOM : 90\$

Il est conseillé de prendre au moins deux cours privés tout au long de votre formation. Ceux-ci permettent de réajuster votre propre pratique personnelle et de répondre à des questions d'ordre technique.



Détail des heures en virtuel :

130h en formation ZOOM

26 semaines de 2h de sessions de Yoga via

ZOOM en cours régulier (inclus dans le prix

18h d'étude vidéo complémentaires (documentaires

Contact : Hervé Blondon colesatyam@gmail.com

ou Lidija Segon lilayoga@gmail.com

www.yogasatyam.com



Famille Blondon-Segon, Lidija, Adrien et Hervé à Patan, Népal
fondateurs de l'École Satyam de Hatha Yoga
et de l'Institut Satyam Tantra Yoga