



PLAN D'ETUDE FORMATION D'ENSEIGNANTS 2024-2028

Yoga7 est la plus ancienne école de yoga romande, fondée en 1957 par la psychologue et danseuse Anne Brugger Lenz. Cette dernière enseignait un yoga original, dans une filiation indienne, mazdéenne et égyptienne. Yoga7 s'applique à transmettre un Yoga vivant et adapté aux mœurs occidentales. L'enseignement dispensé est basé sur le respect, la créativité et la sensibilité. Les pratiques proposées sont adaptées aux possibilités physiques et psychiques de chacun. Elles tentent de fournir à chaque personne, en fonction de son expérience de vie, les éléments qui lui permettent de progresser.

Les enseignants de Yoga7 sont formés au sein de l'école et privilégient l'expérimentation, la réflexion, l'étude et le développement personnel, faisant de ce centre un lieu de recherche permanente. Entre fidélité à la tradition indienne et esprit de modernité et d'ouverture, le yoga s'y profile comme un art de vivre à découvrir et à faire sien. Les formations d'enseignant-e-s que propose Yoga7 depuis plus de 40 ans sont à la fois un enseignement de niveau professionnel et un approfondissement de la compréhension du Yoga en tant que pratique personnelle.

Des formateurs-trices, diplômés de Yoga Suisse et chevronnés-es encadrent le cursus et apportent chacun-e des éclairages multiples et précieux pour l'enseignement et la transmission du yoga.

Concept

Le programme complet sur quatre années prépare au diplôme de Yoga7 et à celui de l'association professionnelle Yoga Schweiz Suisse Svizzera (cf. www.yoga.ch) et respecte le programme de formation d'enseignants de l'Union Européenne de Yoga (UEF) cf. www.yogaeurop.com auquel Yoga Suisse est affilié.

La formation d'enseignants proposée par Yoga7 est certifiée EDUQUA et reconnue par la fondation ASCA pour les médecines complémentaires : Cycle I médecine académique et Cycle II discipline thérapeutique du Hatha-Yoga (cf. www.asca.ch).

L'enseignement de niveau professionnel est axé sur le travail sur soi et la découverte de la richesse du Yoga. De l'exploration du corps à celle de l'être, il offre un approfondissement progressif de la pratique personnelle et l'acquisition d'outils pour la transmission du Yoga. L'apprentissage donne une grande place à l'expérimentation sans pour autant négliger l'acquisition des connaissances théoriques. Tout au long des quatre années, l'apprenant-e pourra non seulement acquérir des compétences professionnelles, mais également mûrir et, surtout, se mettre en route dans une démarche de transformation intérieure.

Les modules de la formation d'enseignants

Le cursus de formation à Yoga7 se déploie sur deux modules certifiants de deux années

chacun. Le Module I constitue une initiation à l'enseignement et permet l'obtention d'une attestation (300h) délivrée par Yoga7. Le Module II permet l'approfondissement des connaissances, la certification ASCA et l'obtention des diplômes de Yoga7 et Yoga Suisse.

Heures d'enseignement

Les heures de contact pour l'enseignement sont réparties sur onze weekends annuels durant le Module I, dix weekends annuels durant le Module II et une semaine de stage annuelle en résidentiel, généralement pendant l'été (août).

Module I :

- Cours, suivi individuel et stages résidentiels (438 h)
- Cours hebdomadaires (74 h)

Module II :

- Cours, suivi individuel et stages résidentiels (406 h)
- Stage social (20h)
- Entraînement à l'enseignement (40h)
- Cours hebdomadaires (74 h)

Il faut compter au minimum dix heures d'étude mensuelles pendant l'année scolaire, auxquelles s'ajoutent idéalement vingt à trente minutes dédiées à la pratique personnelle, plusieurs fois par semaine.

Sont inclus dans les modules I et II trois entretiens individuels par année ainsi que le suivi d'un cours hebdomadaire à Yoga7 ou, en fonction du lieu de résidence, auprès d'un-e enseignant-e reconnu par Yoga7.

Module I : Initiation à l'enseignement du Yoga

Description :

- 128 heures (sur 180h) de médecine académique selon le programme de la fondation ASCA
- Connaissance du corps en mouvement
- Etude des *asana* majeurs
- Introduction au *pranayama* et approches méditatives
- Introduction aux voies du yoga
- Pratique du Hatha-Yoga
- Développement personnel
- Méthodologie (Construction et écriture d'un cours)
- Deux stages en résidentiel
- Six suivis individuels

Contenu détaillé :

- **Médecine académique**
Etude de l'anatomie-physiologie-pathologie suivant le programme établi par l'ASCA et rendu vivant par les liens faits avec le mouvement et le Hatha-Yoga.

Etude des systèmes locomoteur, nerveux, cardio-vasculaire, respiratoire, reproductif, digestif, sanguin et lymphatique, excréteur, immunitaire et endocrinien. Anatomie palpatoire. Organes des sens, dermatologie, mesures d'hygiène, anamnèse. Pathologies générales, infections, épidémiologie et pharmacologie.

- **Connaissance du corps en mouvement**

Applications de l'anatomie et de la biomécanique au travail postural et au mouvement selon les enseignements de Blandine Calais-Germain et Bernadette de Gasquet. Développement de la conscience corporelle et de la proprioception. Travail sur l'ancrage par l'expérientiel : le Hara, l'aplomb, les appuis et leur utilisation, le rôle des fascias...

- **Etude des *asana* majeurs**

Technique, analyse et vécu des postures de base listées par Yoga Suisse, échange en groupes, effets physiques et énergétiques, contre-indications, préparations, adaptations, compensations, symbolique. Familles d'*asana* et leurs principes. Enchaînements (*karana*).

- **Introduction aux techniques de *pranayama* et méditation**

La respiration naturelle, les trois phases de la respiration yogique. La respiration complète. Rôle des muscles respiratoires dans le *pranayama*. Techniques de détente et de relaxation pour aborder la méditation, la présence à soi. Pratiques de base de l'allongement de la respiration, principes de base de contrôle de l'énergie vitale et exercices de respiration contrôlée. Pratique de l'assise, techniques concentratives, méditations sonores.

- **Les voies du Yoga**

Aperçu général des traditions, de l'histoire et de la culture de l'Inde. Connaissances de base de la philosophie du Yoga et introduction aux différentes voies classiques du Yoga : *Karma*, *Bhakti*, *Jnana* et *Raja Yoga* de Patanjali, Hatha-Yoga.

- **Pratique du Yoga**

Suivi de cours collectifs hebdomadaires à Yoga7 ou, en fonction du lieu de résidence, auprès d'un-e enseignant-e reconnu-e par Yoga7. Un cours obligatoire est inclus dans le prix de la formation, si suivi à Yoga7. Une recommandation pourrait être faite concernant le choix du cours en fonction de l'année d'étude (en 1^{ère} année, le cours de base est recommandé).

Les cours supplémentaires bénéficient d'un tarif réduit.

- **Philosophie**

Introduction à la philosophie indienne, la philosophie de -1700 à nos jours, liens entre philosophies orientales et occidentales.

Etude des textes sacrés du Yoga et de l'Hindouisme :

Véda, *Upanishads*, *Darshana* (*Sâmkhya*, *Yoga Sûtra de Patanjali* et *Vedânta*), *Tantrisme*, *Hatha-Yoga-Prâdipîka*.

- **Développement personnel**

Réflexions, discussions et application des enseignements des textes yogiques à la vie quotidienne en particulier en lien avec les *Yama* et *Niyama* des *yoga sutra* de Patanjali. Travail de développement personnel abordé en groupe avec divers intervenants dont le psychiatre Christophe Massin, élève d'Arnaud Desjardins (www.christophe-massin.eu) qui propose une démarche d'accompagnement autour des thèmes du rapport à soi,

gestion du stress et émotions et le musicien Carsten Wicke (enseignant de Dhrupad et de Rudra Veena, www.rudravenna.net) autour du Nada Yoga ou Yoga du son, qui allie développement de la voix et alignement intérieur, moyen privilégié pour « éveiller l'âme » (Hazrat Inayat).

- **Suivi individuel**

Aide au développement d'une pratique personnelle individualisée en fonction des besoins de l'apprenant-e et soutien dans l'étude avec un-e formateur-trice, trois entretiens sont inclus par année. Des séances supplémentaires sont disponibles au coût de 70 CHF/heure.

- **Etude de la construction et de l'écriture d'un cours**

Thèmes, rythmes et séquences.

Terminologie, dessins et abréviations.

- **Stages en résidentiel**

Ils sont conçus dans l'idée de retraite introspective et de ressourcement. Une retraite est une invitation à se retrouver soi-même dans la tranquillité et le silence. En se « retirant » de nos activités mondaines provisoirement, grâce à une pratique intensive de la méditation et du Yoga, nous pouvons investiguer lâcher-prise et vision pénétrante, dont l'intégration se déploie ensuite dans notre vie quotidienne. Le thème des stages est communiqué quelques mois auparavant.

- **Travail personnel**

La pratique et l'étude personnelles sont nécessaires pour intégrer l'enseignement. Des travaux écrits réguliers permettent à l'apprenant-e d'approfondir ses connaissances et sa pratique, de se situer face à l'enseignement et de commencer à s'approprier « son » yoga.

Compétences acquises à l'issue du Module I

Connaissances des différentes voies du Yoga.

Connaissances médicales générales.

Bonne compréhension du respect de l'intégrité corporelle dans les mouvements et postures.

Connaissances de séquences appropriées pour la pratique personnelle et collective.

Savoir-faire :

Appliquer les enseignements d'anatomie à la pratique posturale sur soi et sur autrui.

Capacité à écrire un cours « tout public » en adaptant les *asana* et pratiques respiratoires de base dans le cas de possibilités limitées.

Utiliser des outils pratiques pour la gestion du stress et des émotions.

Savoir-être :

Comprendre ses propres limites, capacités et possibilités, afin de les respecter dans une pratique personnelle et en cours.

Auto-évaluation critique sur son propre comportement et d'éventuels obstacles.

Ajuster sa pratique dans le respect des *Yama et Niyama*.

Module II : Approfondissement et Reconnaissance

Dédié à l'approfondissement des connaissances acquises dans le Module I en vue de l'obtention des diplômes de Yoga7 et de l'association professionnelle Yoga Suisse et du Cycle II ASCA pour le Hatha-Yoga.

Le Module II peut aussi servir de **passerelle** aux personnes ayant déjà obtenu certaines certifications dans l'enseignement du Yoga et qui voudraient approfondir leurs connaissances ou les compléter en vue d'obtenir les diplômes préparés en fin de cycle. L'admission se fait sur dossier.

Description :

- 52 heures (suite et fin) de médecine académique selon le programme de la fondation ASCA
- Philosophie
- Transmission du Yoga
- Ethique
- Yogathérapie
- Approfondissement de la pratique et des connaissances du *pranayama* et de la méditation
- Développement personnel
- Stage social
- Spécialisations
- Pratique du Yoga
- Entraînement à l'enseignement
- Travail de projet
- Deux stages en résidentiel
- Suivis individuels
- Travail personnel

Contenu détaillé :

- **Médecine académique**
Etude de l'anatomie-physiologie-pathologie suivant le programme établi par l'ASCA et rendu vivant par les liens faits avec le mouvement et le Hatha-Yoga.
- **Philosophie**
Etude des textes sacrés du Yoga et de l'Hindouisme : *Mahabaratha, Bhagavad-Gîtâ, Bouddhisme, Tantrisme Vajrayana, Hatha-Yoga-Pradipika* approfondissement, *Ramayana*. Liens de thèmes entre textes. Applications à la vie quotidienne et dans la pratique du Yoga.
- **Transmission du Yoga**
Pédagogie et enseignement, bases didactiques adaptées à différents publics. Etude du cours d'initiation de Yoga7. Cours à thème avec *bhavana*. Diverses orientations de cours et niveaux sont abordés.
- **Yogathérapie**
Etude des bienfaits du Yoga pour chaque système du corps et de l'adaptation de ses outils en fonction des pathologies courantes. Cours basé principalement sur les

enseignements du Dr Lionel Coudron (IDYT à Paris).

Système locomoteur : arthrose, hernie discale, lumbago, polyarthrite rhumatoïde...

Système digestif : gastrite, ulcère gastro-duodéal, colopathie fonctionnelle...

Système cardiovasculaire : infarctus du myocarde, hyper et hypotension, troubles du rythme, varices et troubles circulatoires...

Système respiratoire : asthme, rhume des foins, sinusite, bronchite chronique, toux...

Organes des sens : glaucome, syndrome de Ménière, acouphènes...

Système nerveux : troubles anxieux et dépressifs, migraine, burn-out, douleurs...

Système endocrinien, lymphatique : diabète, troubles hormonaux...

Système urinaire et reproducteur : incontinence, dysménorrhée, SPM, prolapsus, troubles de la ménopause...

Notions de base de l'*Ayurveda*.

- **Ethique et organisation professionnelle**

Savoir-être versus savoir-faire de l'enseignant-e de Yoga. Applications des *Yama et Niyama* des *yoga sutra* de Patanjali au quotidien.

Organisation professionnelle. Rapport à la concurrence.

Notions de *seva*, *karma*, et *svadharma*.

- **Approfondissement du *pranayama* et de la méditation**

Vipassana, *dharana*, *dhyana*. Méditation en lien avec les *kosha*.

Techniques avancées de contrôle respiratoire. *Kriya*.

Méditation en lien avec les *yoga sutra* de Patanjali.

Assises silencieuse (*zazen*, méditation *Vipassana*).

- **Développement personnel**

Notions de communication non violente, estime de soi, rapport harmonieux à l'autre, buts de vie en lien avec les quatre *varga*.

Réflexions, discussions et application des enseignements des textes yogiques à la vie quotidienne.

Travail de développement personnel abordé en groupe, divers intervenants.

Travail sur l'inconscient à travers les rêves éveillés codifiés par Anne Brugger Lenz et transmis par son élève Sandra Azzam, ex-directrice de formation d'enseignants à Yoga7. (Détentrice d'un master en psychologie des religions, sa recherche est orientée vers le pont qui relie psychologie et spiritualité).

- **Spécialisations**

Yoga-dos, futures mamans, seniors. Cours en liens avec la yoga-thérapie.

- **Pratique de Yoga**

Suivi de cours collectifs hebdomadaires à Yoga7 ou, en fonction du lieu de résidence, auprès d'un-e enseignant-e reconnu-e par Yoga7. Le premier cours est inclus dans le prix de la formation, si pris à Yoga7. Des cours hebdomadaires supplémentaires sont possibles à un tarif réduit.

Poursuite d'une pratique personnelle individualisée en fonction des besoins et suivi individuel.

Approfondissement des pratiques en cours et lors des stages.

Expérience pratique du *Nidra* Yoga. Etude des *chakra*.

- **Pratique de l'enseignement**

Micro-leçons et pédagogie filmées, feedback et intervision des pairs. Gestion de la voix, du temps, du champ sémantique, adaptations en fonction du public.

Principes d'accompagnement, d'ajustements et de démonstrations. Styles et niveaux d'enseignement.

Développer son propre style, exprimer sa créativité dans le respect des règles d'une pratique qui respecte l'intégrité des personnes à tous les niveaux.

Quarante heures de pratique de l'enseignement à donner durant les 3^e et 4^e années (cours collectifs ou privés).

- **Stage social**

Vingt heures de cours bénévoles à donner en lien avec l'introduction à la yogathérapie en 4^e année. Elaboration d'un cours destiné à un public fréquentant des institutions, ambulatoires ou résidentielles : EMS, prisons, centres de vie, foyers, associations caritatives...

- **Travail de projet**

Cf. directives de Yoga Suisse.

- **Suivi individuel**

Soutien dans l'étude, la progression dans la pratique et le travail de projet (trois entretiens annuels prévus). L'apprenant-e peut bénéficier d'entretiens supplémentaires au tarif de 70.- frs/heure.

- **Stages en résidentiel**

Ils sont conçus dans l'idée de retraite et de travail sur soi. Le thème des stages est communiqué quelques mois auparavant.

- **Cours hebdomadaires**

Un cours obligatoire par année scolaire est inclus dans le prix du cursus. Une recommandation pourrait être faite concernant le choix du cours en fonction de l'année d'étude.

- **Travail personnel**

La pratique et l'étude personnelles sont nécessaires pour intégrer l'enseignement. Des travaux écrits réguliers permettent à l'apprenant-e d'approfondir ses connaissances et sa pratique, de se situer face à l'enseignement et de commencer à s'approprier « son » yoga.

Compétences acquises à l'issue du Module II

Connaissance des textes sacrés du Yoga et de l'Hindouisme.

Didactique et pédagogie yogique.

Connaissance des apports des différents outils du Yoga dans la prévention et le traitement des pathologies les plus fréquemment rencontrées.

Savoir-faire :

Mise en pratique des connaissances philosophiques : les utiliser pour soi-même et pour l'enseignement du Yoga, en dégager les aspects importants et les transposer dans un langage adapté à tout public.

Compétences pour planifier, développer, guider des cours de Yoga en fonction de différents publics cibles.

Enseigner et utiliser les méthodes didactiques appropriées, en tenant compte des troubles et pathologies courantes lors de cours collectifs et individuels.

Capacité à choisir les pratiques favorisant les ressources et stimulant les processus de développement en fonction du public cible.

Proposer des pratiques adaptées aux pathologies courantes dans le cadre de cours individuels.

Capacité à exprimer sa créativité dans la conception et l'exécution de cours.

Savoir-être :

Evaluation et réflexion sur soi-même, sur son propre comportement et son potentiel de développement par rapport aux connaissances philosophiques acquises.

Développer l'ouverture, l'impartialité et la flexibilité.

Incarner ce que l'on enseigne.

Ethique

Agir avec professionnalisme vis-à-vis des participant-e-s au cours de Yoga, faire preuve de respect et de guidance dans leurs limites, leurs possibilités et leurs préoccupations, les soutenir et les encourager lorsque des difficultés surgissent. Capacités d'écoute et de non-jugement.

Savoir respecter ses propres limites dans son enseignement et encourager la même attitude vis-à-vis des participant-e-s afin de ne pas nuire, *ahimsa*.

Charte de formation

Elle est réalisée en commun par les apprenant-e-s et les formateurs-trices en début de cursus et révisée à chaque début d'année. Y sont définies les règles incarnant le respect mutuel, le respect des lieux et de l'enseignement.

Organisation et horaires d'un weekend de formation

Samedi et dimanche :

8h15 : préparation du lieu/*seva*

8h30-9h00 : pratique posturale/pranayama/méditation

9h00-12h30 : enseignement

Pause déjeuner

13h30-17h30 : enseignement

17h15-17h30 : intégration/relaxation/*seva*

Devoirs, examens et certifications

Des devoirs écrits sont demandés pour inviter à la réflexion personnelle et évaluer l'intégration des enseignements.

Un contrôle continu et des examens de fin de cycle ont lieu dans les domaines étudiés afin qu'apprenant-e-s et formateur-trice-s puissent évaluer les acquis.

Une attestation du nombre d'heures de cours suivies sera donnée à la fin chaque module. Yoga7 octroie un certificat d'initiation à l'enseignement du Yoga aux personnes qui ont réussi les examens du Module I. Celui-ci permet d'obtenir l'accréditation de la fondation ASCA, 180h « médecine académique ».

Pour le Module II, les apprenant-e-s doivent être membres en formation de Yoga Suisse. A la fin du Module II, les examens réussis et le mémoire personnel accepté par le jury de Yoga7, l'apprenant-e reçoit un diplôme d'aptitude à l'enseignement de Yoga7 et peut faire la demande du diplôme de Yoga Suisse, reconnu par l'UEY.

Le Module II permet d'obtenir l'accréditation de l'ASCA, 250h « thérapeute en Hatha-Yoga » pour autant que l'étudiant-e soit au bénéfice de l'accréditation de l'ASCA, 180h « médecine académique ».

L'affiliation en tant que membre actif à Yoga Suisse ainsi qu'à l'ASCA, se fait moyennant le paiement d'une cotisation annuelle.

Le diplôme délivré par l'association professionnelle Yoga Suisse est reconnu par l'Union Européenne du Yoga (UEY).

Certaines assurances complémentaires maladies suisses reconnaissent le diplôme de Yoga Suisse et celui de thérapeute ASCA.

Politique d'annulation avant le démarrage d'un cycle

Après signature du contrat de formation, toute annulation ou désistement avant le début d'un module doit être notifié par courrier.

Le montant de 250 CHF versé pour la soumission du dossier d'inscription reste acquis à Yoga7.

Si l'annulation intervient après l'encaissement du coût d'une année, le remboursement se fera comme suit :

Plus de 60 jours avant le début de la prestation, 60% de remboursement, à l'exception du dépôt d'inscription.

Du 31ème au 60ème jour avant le début de la prestation, 40% 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, la totalité de l'écolage du cycle reste due.

Annexes au plan d'étude

- Conditions d'admission
- Charte de Yoga7
- Contrat de formation
- Bulletin de versement

Bibliographie

- *Le Yoga*, de Pierre Feuga et Tara Michaël, PUF, collection Que sais-je ?

- *L'esprit du Yoga*, de Ysé Tardan-Masquelier, Espaces libres-Spiritualités vivantes, 2021

- *Yoga, l'encyclopédie*, de Ysé Tardan-Masquelier, Albin Michel, 2021

- *Le Yoga, immortalité et liberté*, de Mircea Eliade, Payot 2015
- *La transformation intérieure, un grand maître yogi nous enseigne l'art de la joie*, de Sadhguru, Pocket, 2020
- *Yoga-sutra de Patanjali*, Pierre Alais, Publibook
- *L'Enseignement de Ramana Maharshi*, de Ramana Maharshi. Albin Michel, 2005
- *Anatomie pour le mouvement – Introduction à l'analyse des techniques corporelles*, de Blandine Calais Germain, Désiris
- *Anatomie pour le mouvement – Base d'exercices*, de Blandine Calais Germain, Désiris
- *Yoga sans dégâts*, de Bernadette de Gasquet et Jean-Paul Bouteloup, Editions
- *Anatomy Trains : Les méridiens myofasciaux en thérapie manuelle*, de Thomas Myers, Broché
- *La Yoga-Thérapie*, du Dr Lionel Coudron, Odile Jacob
- *Yoga et Médecine*, de Malek Daouk, La Calade Le Liron, Lausanne 2003 (biblio Yoga7)

Coordination de la formation :
Karine Bayard
info@yoga7.com