

Cursus de formation d'enseignants de yoga 2024-2028

| | <i>Module Yoga Suisse</i> | <i>Modules étudiés</i> | <i>1^{ère} année 2024-25</i> | <i>2^e année 2025-26</i> | <i>Total heures</i> |
|--|--------------------------------------|---|--|--|---------------------|
| MODULE I Initiation à l'enseignement du Yoga 11 weekends/an | B1.1b) | Etude posturale Introduction à la méditation et au pranayama | 36 | 38 | 74h |
| | B1.1a) | Les Voies du Yoga | 8 | | 8h |
| | B2 | Philosophie du Yoga Etude des textes sacrés | 44 | 34 | 78h |
| | B1.2a) ASCA 1 ^{er} Cycle | Anatomie Physiologie Pathologie | 64 | 64 | 128h* |
| | B3 | Méthodologie | | 28 | 28h |
| | | Stage en résidentiel | 40 | 40 | 80h |
| | B1.1complément | Développement personnel | 24 | 12 | 36h |
| | | Suivi individuel | 3 | 3 | 6h |
| Heures de contact | | | | | 438h |
| | | Cours hebdomadaires | 37 | 37 | 74h |
| Total heures * ou 32h Anatomie-Physiologie (sans accréditation ASCA 1 ^{er} Cycle). Respectivement 342 heures de contact et 416 heures totales. | | | | | 512h |

Cursus de formation d'enseignants de yoga 2024-2028

| | <i>Module Yoga Suisse</i> | <i>Modules étudiés</i> | <i>1^{ère} année 2026-27</i> | <i>2^e année 2027-28</i> | <i>Total heures</i> |
|--|--------------------------------------|--|--|--|---------------------|
| MODULE II Approfondissement et maîtrise 10 weekends/an | B1.2a) ASCA 1 ^{er} Cycle | Anatomie Physiologie Pathologie | 22 | | 22h |
| | B2 | Philosophie du Yoga Etude des textes sacrés | 44 | 44 | 88h |
| | B3 | Méthodologie, éthique Cours de base | 78 | 42 | 120h |
| | B1.2.b) | Yogathérapie Spécificités | | 58 | 58h |
| | | Stage résidentiel | 40 | 40 | 80h |
| | B1.1complément | Développement personnel | 16 | 16 | 32h |
| | | Suivi individuel | 3 | 3 | 6h |
| Heures de contact | | | | | 406h* |
| | | Cours hebdomadaires | 37 | 37 | 74 h |
| | | Stage social | | 20 | 20h |
| | | Enseignement | 40 | | 40h |
| Total heures * sans accréditation ASCA 1 ^{er} Cycle : respectivement 384 heures de contact et 516 heures totales | | | | | 538h |