

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	24		24h
	B1. 1b)	Pratique posturale, spécificités	24	16	40h
	B2	Philosophie du Yoga Etude des textes sacrés	56	32	88h
	B3	Méthodologie, éthique	40	56	96h
	B1.2.b)	Yogathérapie		40	40h
		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 du Yoga	40		40h
Total heures * sans accréditation ASCA 1 ^{er} Cycle : respectivement 382 heures de contact et 514 heures totales					538h