

**POST-FORMATIONS
POUR PROFESSEUR·ES DE YOGA DIPLÔMÉ·ES**

Yoga&Ayurveda 200h
Yoga Cikitsā 150h



Programme 2027-2029

POST-FORMATIONS POUR PROFESSEUR·ES DE YOGA DIPLÔMÉ·ES

Cycle I : Yoga & Ayurveda 200h
2027-2028

Cycle II : Yoga Cikitsā 150h
2028-2029

Prochaine rentrée : 10 juillet 2027

L'école Yogamrita a reçu la certification Qualiopi pour les actions de formation.
Yoga7 bénéficie du label Eduqua depuis 2016.

Cette promotion sera la 9^{ème} promotion



Présentation

A l'origine, **Yogamrita** était un blog, créé par Michèle Lefèvre en 2007 qui a très vite suscité un grand intérêt dans l'univers Yoga. C'est en 2009 que Michèle crée l'école de Yoga et d'Ayurveda Yogamrita, domiciliée à Guerlesquin (Finistère). En 2011, de son côté, Isabelle Moysan fonde l'institut AYAM, son cabinet de Yoga et d'Ayurveda, à Rennes.

En 2014, de la rencontre entre Michèle et Isabelle, va naître le désir de poursuivre l'aventure ensemble, comme une évidence. Et c'est sans surprise qu'elles choisissent de s'associer au sein de Yogamrita. Yogamrita est spécialisée depuis plus de 15 ans dans l'enseignement qui allie le Yoga & l'Ayurveda. L'école intervient principalement auprès de professeurs de Yoga en France et à l'étranger.

Otilia Moreira, formatrice et professeure de Yoga, spécialiste en Ayurveda et en Yoga Cikitsā, longtemps assistante du docteur Natesan Chandrasekaran, intervient régulièrement dans les formations de Yoga Cikitsā de Yogamrita.

Pour plus de détails : [A Propos | Yogamrita, École de Yoga et Ayurveda](#)

Yoga7 est la plus ancienne école de Yoga de Genève. Fondée en 1957 par Anne Brugger-Lenz, l'école a été remise en 1984 à 7 de ses élèves et s'est installée au cœur de Genève, à Rive, dans une belle salle sous les toits. Yoga7 est également un institut de formation qui prépare au diplôme d'enseignant·e de Yoga Suisse, avec un programme sur 4 années. En 2004, une revue de yoga, *Les Cahiers de Yoga7* a vu le jour, s'inscrivant dans la même continuité et depuis janvier 2009, cette revue, toujours éditée par Yoga7, appelée *Les Cahiers du Yoga* est devenue le journal francophone officiel de l'association professionnelle Yoga Suisse.

Pour plus de détails : www.yoga7.com

Avec ce programme 2027-2029, Yogamrita et Yoga7 s'associent pour présenter la post formation Yoga & Ayurveda et Yoga Cikitsā au public d'enseignant·es de Suisse et environs.

« La pédagogie est un axe de transmission central. Tout au long de sa formation, le professeur de yoga stagiaire passe par l'expérience pour assimiler la théorie de l'approche « Yoga et Ayurveda ». Il apprend à mettre en place des cours et des ateliers d'Ayurveda pour ses élèves, ou encore à mener des bilans ayurvédiques, tout en étant accompagné, dans ce processus, par ses formatrices. »



Descriptif de la post-formation

La post-formation **Yoga & Ayurveda (200h d'enseignement – 160h en présentiel/40h en distanciel)** enseigne l'Ayurveda dans sa vision traditionnelle et holistique de la santé, ainsi que l'approche ayurvédique du yoga intégral. L'Ayurveda offre une grille de lecture, complète et pertinente, de tous les aspects de l'existence : la santé, le corps, la psyché, l'âme, les relations, les activités, la profession, ... L'enseignant de yoga reçoit un éclairage complémentaire au yoga, le conduisant vers toujours plus de compréhension de la nature humaine, pour ses élèves et pour lui(elle)-même.

La post-formation **Yoga Cikitsā (150h d'enseignement)** ou yogathérapie est un véritable système de soin qui prend en compte l'unicité de chaque être. Elle est reliée à l'Ayurveda et aux notions de Prakṛti (constitution d'origine) et de Vikṛti (constitution actuelle). Ce cycle a été conçu pour apporter aux professeurs-es de Yoga des outils concrets et des spécialisations leur permettant de développer une expertise dans l'enseignement et l'accompagnement en Yoga et Ayurveda sous le prisme de la yogathérapie.

Complémentaire à la post-formation de base de 200h, cette spécialisation de 150h se combine sous forme de 4 modules qui peuvent également être suivi en modules thématiques indépendants.

Objectifs

La post-formation **Yoga & Ayurveda – 200h** vous permet :

- D'acquérir des bases théoriques claires et solides en Ayurveda, adaptées à votre métier de professeur.e de Yoga, concrètes et utiles pour vous et vos cours
- D'intégrer et d'expérimenter pour vous-même les principes de cette approche holistique et préventive de la santé
- De transmettre le style de vie ayurvédique. Vous aurez les outils pour organiser des ateliers ou des stages thématiques en lien avec l'Ayurveda pour vos élèves
- D'approfondir personnellement tous les outils du yoga intégral avec l'approche ayurvédique. Ces outils comprennent : Asana, Pranayama, Mudra du corps et des mains, chant de Bija et Mantra, Yoga Nidra, techniques de concentration et de méditation
- De vous approprier une pédagogie efficace et profonde du yoga intégral avec l'approche ayurvédique, puis de l'enseigner à vos élèves
- De prodiguer des consultations ayurvédiques de base : déterminer la Prakriti et la Vikriti de vos élèves (constitution/déséquilibres) et prodiguer des conseils en matière d'hygiène de vie, d'alimentation et de pratique adaptée du yoga.

Module 1 : Été 2027 – 6 jours.

Module 2 : Automne 2027 – 4 jours.

Module 3 : Printemps 2028 – 6 jours.

Module 4 : Automne 2028 – 6 jours.

Isabelle intervient sur 65% de la formation et Michèle sur 35%.

La post-formation **Yoga Cikitsā – 150h** vous permet :

- D'enseigner le Yoga en cours individuels selon le Yoga Cikitsā et l'Ayurveda
- D'utiliser un protocole de lecture sur le plan psychologique avec les applications des outils de yoga intégral et de prodiguer des conseils ayurvédiques adaptés (psychologie yogique et ayurvédique, chakras, approche du système nerveux selon le yoga et l'ayurveda)
- De concevoir des séances de Yoga Cikitsā répondant aux besoins spécifiques de la personne
- D'accompagner la femme dans ses différentes phases de vie, cycle hormonal, grossesse, ménopause (avec les outils en Yoga Cikitsā pour aborder certaines pathologies)

Module 1 : 6 jours – 42 heures. Intervenantes : Isabelle Moysan (24h) et Otilia Moreira (18h).

Module 2 : 6 jours – 42 heures. Intervenantes : Michèle Lefèvre (21h) et Isabelle Moysan (21h).

Module 3 : 4 jours – 32 heures. Intervenante : Otilia Moreira (32h).

Module 4 : 4,5 jours – 34 heures. Intervenantes : Michèle Lefèvre (21h) et Isabelle Moysan (21h).

Programme Yoga et Ayurveda – 200h

Fondamentaux de l'Ayurveda avec l'approche yogique

- Aux sources du Yoga et de l'Ayurveda : Vedas, Samkhya
- Introduction et Fondements de la vision ayurvédiques
- Compréhension des 5 éléments, 3 Doshas, Prakriti/Vikriti
- Physiologie ayurvédique : Dhatus, Malas, Srotas, Agni, Ama
- Principes de digestion et d'élimination
- Les sous-Doshas de Vata, Pitta & Kapha
- Les Maha Gunas, les Gurmadi Gunas
- Prana/Tejas/Ojas
- Langhana/ Brimhana/Samana/

Approche ayurvédique des pratiques du Yoga Intégral

- Asanas fondamentaux
- Principaux Pranayamas
- Principaux Points Marmas
- Yoga du son (Bijas, Mantras)
- Yoga Nidra et relaxation
- Mudras posturales, Hasta Mudras, Drishtis
- Pratiques du Yoga intégral pour :
- Vata, Pitta, Kapha et sous-Doshas
- Déséquilibres Vata, Pitta, Kapha
- Pratiques en lien avec les saisons
- Les Dhatus, Agni

Dinacharya / Ritucharya

Nettoyages et cures yogiques et ayurvédiques :

- Shat Kriyas : techniques de nettoyages yogiques
- Automassages
- Routine ayurvédique journalière & saisonnière personnalisée
- Théorie Pancha Karma, soins,
- Shankprakshalana (théorie et pratique). Pratique personnelle et accompagnement

Bilans ayurvédiques

- Apprendre à réaliser un bilan ayurvédique pour déterminer la constitution et les déséquilibres de son élève
- Analyse et interprétations
- Pratique, expériences, observation, mise en situation
- Session de suivi/débrief de bilans

Préconisations Style de Vie / Diététique

- Apprendre à donner des préconisations de style de vie en fonction des constitutions ayurvédiques et/ou des déséquilibres
- Compréhension des cycles (saisons, âges...)
- Etude de la diététique selon l'Ayurveda
- Introduction à la Phytothérapie

Intégrer l'Ayurveda en cours collectifs et individuel de yoga

- Structure
- Bhavana, Thème, Objectif
- Préparation de pratiques avec l'approche ayurvédique
- Observation et construction de pratique personnalisée à son élève selon sa constitution/déséquilibre en cours individuel

Approche psychologique et énergétique

- Psychologie yogique et ayurvédique : introduction
- 7 Chakras : introduction à l'approche yogique et ayurvédique

Suivi pédagogique / Évaluations

- Travaux de suivi
- Examens écrits et oraux
- Validation de formation
- Cérémonies d'ouverture et de remise de diplôme

Suivi / Séances personnalisées en individuel

- Bilan ayurvédique de 2h
- Séance personnalisée de yoga de 1h

Programme *Yoga Cikitsā*– 150h

Modules complémentaires à la post-formation de base de 200h. Spécialisation de 150h sous forme de 4 modules qui peuvent également être suivi en modules thématiques indépendants.

Module 1 : Enseigner le Yoga en cours individuel selon le Yoga Cikitsā et l'Ayurveda

- Mise en place d'un protocole spécifique à l'accompagnement individuel en tenant compte de l'approche ayurvédique et yogique (morphologie, physiologie, psychologie, âge, mode de vie, environnement)
- Observation et compréhension de la structure globale du corps :
 - o Selon l'Ayurveda : doshas, sous-dosha Vata/Pitta/Kapha, agni, guna
 - o Selon Yoga Cikitsā : observation de la structure ostéo-articulaire, tests posturaux, anatomie yogique (pancha maya kosha)
- Identification des principaux points Marma et savoir les rééquilibrer : auto-massage, asana, pranayama, hatha mudra, pratyahara, dhyana
- Adaptation de la pédagogie au cours individuel
- La construction de pratiques de yoga personnalisées, cohérentes et évolutives
- Enseigner à des publics spécifiques : handicap physique et psychique

Module 2 : Psychologie yogique et ayurvédique

- Psychologie Yogique et Ayurvédique. Théorie et pratique
- Protocole de lecture sur le plan de la psychologie et application des outils de yoga intégral et de conseils ayurvédiques adaptés.
- Approche du système nerveux selon le yoga et l'ayurveda
- Chakras à la lumière de l'Ayurveda
- Les 5 sens en lien avec la thématique.

Module 3 : Yoga Cikitsā et Ayurveda : Système ostéo-articulaire

- Les fondements de l'anatomie yogique (Tri Śarīra, Pañca Maya Kośa)
- La notion de douleur - duḥkha - à la lumière du Sāṃkhya Kārikā
- La posture du yoga thérapeute
- Étude des principales problématiques du rachis : lombalgie, hyperlordose, cyphose, scoliose, sciatique et leurs causes
- Progression thérapeutique en trois étapes : pacifier - mobiliser - renforcer
- Conception de séance de Yoga Cikitsā répondant aux besoins spécifiques de la personne

Module 4 : Accompagner la femme dans les différentes phases de vie à travers le Yoga et l'Ayurveda – Cycle hormonal, grossesse, ménopause

- Compréhension de l'accompagnement de la femme de la pré-conception/grossesse/post-natal.
Théorie et outils concrets en yoga et ayurveda pour accompagner cette phase en cours collectif ou individuel.
- Le cycle hormonal dans la vision ayurvédique avec les outils en Yoga Cikitsā et l'ayurveda pour aborder certaines pathologie (endométriose, menstruations douloureuses)
- La période de la pré-ménopause/ménopause. Compréhension de cette phase de vie et ses spécificités. Outils yogique et ayurvédique pour accompagner les femmes dans cette transition.