POST-FORMATION de YOGATHÉRAPIE

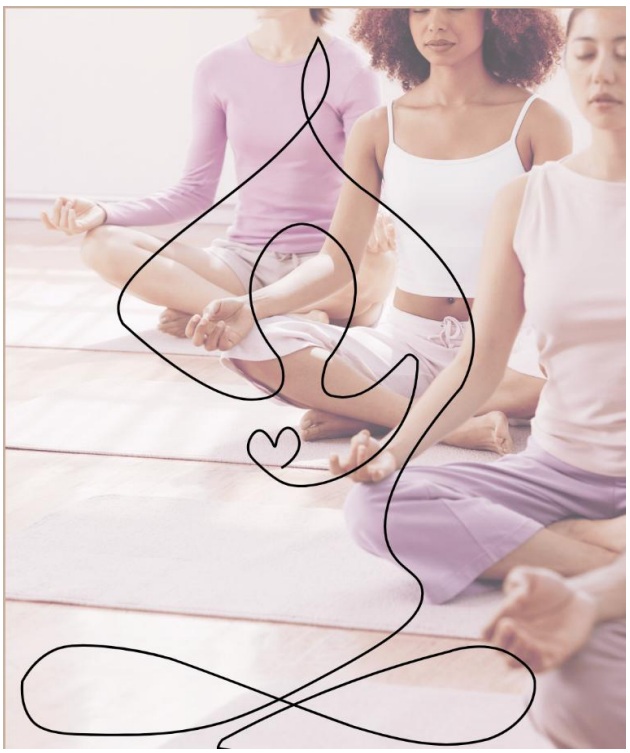
pour professeur·es de yoga diplômé·es

Cycle I : Yoga & Ayurveda 200h

2027-2028

Cycle II : Yoga Cikitsā 150h

2028-2029



Programme 2027-2029

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

EDUQUA

REGISTERED Yoga School YCH yoga schweiz suisse svizzera

Ecole de Yoga Yogamrita
www.yogamrita.fr - Bretagne

Ecole de Yoga Yoga7
www.yoga7.com - Genève

Table des matières

Présentation p.3

Descriptif du Cycle 1 – *Yoga & Ayurveda* p.4

Objectifs
Programme

Déroulement du Cycle 1 p.9

Planning du Cycle 1 p.12

Frais pédagogiques, Cycle 1 p.13

Conditions d'admission et inscription p.13

Prérequis
Accessibilité
Modalités d'inscription

Formatrices Cycle 1 p.14

Descriptif du Cycle 2 – *Yoga Cikitsā* p.15

Objectifs
Programme

Déroulement du Cycle 2 p.17

Planning du Cycle 2 p.18

Frais pédagogiques, Cycle 2 p.19

Conditions d'admission et inscription p.19

Formatrices Cycle 2 p.20

Lieu des stages p.21

Nous contacter p.22

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.

Pour plus de détails : A Propos | Yogamrita, École de Yoga et Ayurveda

Que signifie Yogamrita ? Amrita signifie en sanskrit *non-mort*, et par extension *nectar d'immortalité*, ou encore *essence*. Yogamrita, c'est donc *l'essence du Yoga*, … ou *le yoga qui conduit au Soi* (la pure conscience intemporelle).

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. Karine Bayard assure depuis 2022 la direction de Yoga7, qu'elle partagera avec Michèle Lefèvre dès mars 2027.

Pour plus de détails : https://yoga7.com/post-formations/

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. »



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

Cycle I : Yoga & Ayurveda 200h
2027-2028

Cycle II : Yoga Cikitsā 150h
2028-2029

L'école Yogamrita a reçu la certification Qualiopi pour les actions de formation.
Yoga7 bénéficie du label Eduqua depuis 2016. Cette promotion sera la 11ème promotion.



Descriptif de la post-formation Yoga & Ayurveda 200h

Yoga & Ayurveda (200h d'enseignement – 160h en présentiel/40h en distanciel)

La post-formation ***Yoga & Ayurveda*** 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.

Objectifs

La post-formation ***Yoga & Ayurveda*** 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.

Programme de la post-formation Yoga & Ayurveda

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 Gurvadi 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

Le programme a été refondu en tenant compte des expériences recueillies, à la suite de nos promotions précédentes. En effet, nous articulons le programme au plus proche des besoins des professeurs de yoga, et nous le réajustons également en fonction de la dynamique de groupe, qui est propre à chaque promotion.

Nous avons aussi intégré une nouvelle donnée environnementale dans l'articulation de l'enseignement. En effet, ces dernières années, la situation sanitaire nous a fait explorer les

outils pédagogiques à distance. Ces outils se sont révélés très intéressants et complémentaires aux stages présentiels.

Nous avons donc décidé de les intégrer pour permettre une continuité pédagogique, tout au long de la formation, entre les modules en présentiel.

Les 7 premières promotions avaient pour format 340 heures de formation réparties sur 2 ans. Nous avons décidé, depuis la 8ème promotion, de revenir au Cœur de la formation avec un tronc commun de 200h.

La formation Yoga & Ayurveda se déroule sur quatre modes :

1. 3 modules de 6 jours, et 1 module de 4 jours **en présentiel,** le tout sur 15 mois
2. Les séances de formation **à distance** en différé.
   Les vidéos sont envoyées au moment opportun entre les sessions de stages
3. Les séances thématiques **à distance** en direct via zoom
4. Les travaux à réaliser en continu.



L'Ayurveda met chacun profondément en relation avec la Nature, la Vie, son environnement et son entourage. La post-formation « Yoga & Ayurveda » propose non seulement l'étude, mais aussi la mise en pratique de l'Ayurveda, dans des aspects aussi divers que le style de vie, l'hygiène de vie préventive, l'alimentation, les pensées, le yoga et la méditation, ainsi que tous les faits et gestes du quotidien.

Pendant la post-formation « Yoga & Ayurveda », le professeur de yoga apprend à mener un entretien ayurvédique de base. Au terme de sa formation, il aura donc les aptitudes nécessaires pour déterminer les constitutions ayurvédiques et les déséquilibres des Doshas. Le professeur de yoga apprend aussi comment influer sur l'équilibre des Doshas, des sous-Doshas, sur Agni et Ama, la digestion, l'élimination, les Dhatus (tissus), la vitalité subtile (Prana, Tejas, Ojas), grâce au yoga intégral avec l'approche ayurvédique et à la Dinacharya (routine de vie). Il aura également l'expérience et les outils pour organiser des ateliers/stages sur l'Ayurveda auprès de ses élèves.

Le yoga intégral procure de nombreux outils adaptés pour enseigner en fonction de la constitution individuelle, de déséquilibres doshiques, d'une recherche personnelle, de la saison, du climat, de l'âge, etc. Ces diverses techniques comprennent les Asanas, les Mudras posturales, les Mudras spécifiques (Hasta Mudras (mains) notamment, Drishtis (regards), …), le Pranayama, des pratiques de Pratyahara (retrait des sens), Dharana et Dhyana, la relaxation, le Yoga Nidra et le chant. En Yoga avec l'approche ayurvédique, le chant de Kirtans, de Bijas et de Mantras, constitue une pratique à part entière, une Sadhana, voire une préconisation.

Rendez-vous individuels

Il est demandé à chaque professeur·e-stagiaire de prendre deux rendez-vous individuels. Ces séances permettent une démarche personnelle qui est indispensable lorsque l'on transmet l'Ayurveda et le yoga par la suite.

- Tout d'abord, le·la professeur·e-stagiaire aura un bilan ayurvédique complet de 2h avec Isabelle Moysan. Ce bilan permet de comprendre sa constitution ayurvédique et ses déséquilibres afin de mettre en place, dans sa vie, une routine de vie ayurvédique personnelle. Le·la professeur·e-stagiaire peut prendre rendez-vous pour son bilan, à sa convenance, dès que son inscription est finalisée. *Ce bilan devra être effectué avant le module 2 de la formation. Si vous avez déjà effectué un bilan avec Isabelle avant votre inscription, vous pourrez prendre un rdv de suivi de 2h (ou 2 rdv de suivi de 1h)*

- A sa convenance, après avoir effectué le bilan, chaque professeur·e-stagiaire prendra un rendez-vous de 1h avec Michèle :
Ce rendez-vous individuel de 1h via Zoom, se déroulera au plus tôt 3 mois après le bilan ayurvédique. Il permettra de mettre en place une pratique de yoga avec l'approche ayurvédique, spécifique, en fonction de sa constitution et de ses besoins (cette séance prendra en compte le bilan effectué au préalable avec Isabelle Moysan).



Déroulement de la Post-formation Yoga & Ayurveda

La post-formation se déroule sur **15 mois** d'étude et comprend **200 heures, distribuées comme suit :**

- **Heures de contact** (en présence) : 22 jours en résidentiel (**165** heures) réparties en 3 modules de 6 jours (45hx3) et 1 module de 4 jours (30h)
- **Heures totales en distanciel** : 35 heures
  - Heures de contact en direct via zoom : **25** heures réparties sur la formation
  - Heures d'enseignement en différé (vidéos ou audios théorie/pratique, envoyés tout au long de la formation, en fonction des thématiques abordées) : **10** heures de vidéo/audio *(La proportion des heures en différé et direct peuvent être légèrement modifiée. Elles seront confirmées 3 mois avant le début de la formation)*
- **Deux rendez-vous individuels** : bilan ayurvédique et séance de yoga individuelle (**3h**) *ne sont pas compris dans les heures d'enseignement.*
- **Heures d'étude personnelle :** compter 150h au total.

Présentiel et distanciel

Les Modules de formation en présentiel permettent d'installer une routine quotidienne et de rentrer dans l'expérience de la Sadhana.

Diplôme

A l'issue du Cycle 1, Yogamrita et Yoga7 décernent au stagiaire son propre **diplôme de post formation de professeur·e de yoga spécialisé en Ayurveda et Yoga intégral avec l'approche ayurvédique.** (La poursuite avec le Cycle 2 permet d'accéder au diplôme *Yoga Therapist YCH*).

Groupe de formation et formateurs

Taille du groupe de la post-formation : **16 personnes maximum**.
(Il se peut qu'un stagiaire d'une autre promotion rattrape un module avec la promotion suivante)
En fonction des thématiques des modules, il y aura la présence d'une ou 2 formatrices. Nous souhaitons garder un groupe à taille humaine afin d'avoir un suivi de qualité pour chacun.

Modalités d'évaluation

Évaluation des apprentissages clés en début et fin de formation
Un questionnaire avant l'entrée en formation permet de faire un état des lieux des connaissances du professeur stagiaire.

Évaluation des acquis pendant la formation :
- Un examen écrit sur table au 3ème Module nous permet de nous assurer que les connaissances de base sont bien acquises. En cas de difficulté, un protocole personnalisé est mis en place.

- Les travaux continus envoyés auprès des formatrices permettent de suivre le cheminement, l'intégration et l'application des connaissances en situation réelles.
- L'observation de chacun(e) durant les ateliers et mise en situation permettent de repérer si les notions étudiées sont intégrées. Des retours/débriefs permettent à chacun·e de travailler sur des points spécifiques.
- Un entretien de mi-parcours est organisé avec chacun des professeur·es stagiaires, à la suite à l'examen du module 3, pour faire un point sur l'ensemble de la formation. Si des difficultés sont constatées un accompagnement plus spécifique est proposé au cas par cas.
- En cas de difficultés, un plan d'action en accord entre le stagiaire et l'équipe pédagogique est mis en place afin d'accompagner et d'aider le stagiaire à mener à bien sa formation.

Evaluation en fin du Cycle 1

- En fin de Cycle 1, un examen oral de validation à partir d'un cas pratique permet de valider la bonne intégration des connaissances.
- Un atelier pratique thématique conçu par le stagiaire sera présenté en soutenance orale en fin de formation.
- Le sujet sera choisi par le·la professeur·e-stagiaire (et discuté avec une formatrice).
- Une formatrice référente à ce travail sera l'interlocutrice privilégiée pour mener à bien cet atelier.
- Il est demandé à chacun·e de s'imprégner des différents ateliers et conférences qui auront été vues ensemble. Il sera important également de visionner les vidéos ou replay qui seront envoyés entre deux stages, car ils font partie du processus d'intégration.
- La formation privilégie la transmission orale et la relation directe avec les formatrices. Le travail continu fera partie de l'apprentissage. Chacun(e) partagera ses travaux avec le reste du groupe, créant ainsi une base de documentation utile pour tous. Les retours seront faits par les formatrices pour chacun des travaux rendus.

Matériel nécessaire

Les professeur·es stagiaires auront besoin d'un ordinateur ou d'une tablette pour visionner le contenu en ligne et renvoyer les exercices demandés. Pour les stages en présentiel, ils·elles auront besoin de leur propre tapis de yoga.

Moyens pédagogiques et techniques

Notre formation permet à chacun des stagiaires d'échanger avec les formatrices durant les modules en présentiel. **Cette interaction** est très présente dans notre pédagogie à travers les ateliers, les temps de questions, retour d'expériences, …

Nous utilisons également la **pédagogie inversée** permettant à chacun(e) de devenir acteur de son apprentissage. Avant certains modules, des supports pédagogiques sont partagés en ligne afin que chacun(e) puisse commencer l'étude avant de se retrouver en présentiel. Ce contenu en amont permet une première intégration et d'anticiper la réflexion et les questions afin de capitaliser les acquis.

Tout au long des Modules, **des ateliers pratiques** permettent au professeur stagiaire de mettre en application les protocoles, connaissances étudiées, afin de se retrouver en situation concrète, indispensable à l'intégration. Les mises en situation lors des stages, sont ensuite reproduites par le professeur stagiaire auprès de ses propres élèves.

Les moyens pédagogiques techniques :

- Accès personnalisé à notre plateforme Système IO
- Contenus pédagogiques disponibles sur notre Espace Système IO :
  - Les fichiers audio-vidéo sont rajoutés au fur et à mesure des sessions pédagogiques
  - Les fiches en format PDF ou Word reprennent les apports théoriques vus en présentiel ou en vidéo.
  - Les fiches de méthodologie Yogamrita servent de trame au travail pédagogique.
- Lors des sessions en présentiel :
  - Vidéoprojecteur, paperboard, accessoires nécessaires en lien avec la thématique du Module (huiles de massage ayurvédiques, accessoires de yoga, **briques**, sangles, bolsters, …)
  - Lors des sessions en distanciels : plateforme zoom et mise à disposition des replay le jour de la session.

Parcours personnalisé

Le rythme d'apprentissage est propre à chacun·e. Si un·e professeur·e stagiaire rencontre des difficultés, un échange permet de comprendre et cibler les difficultés afin d'être accompagné·e au plus juste.



Planning - 2027-2028

Post-formation *Yoga & Ayurveda*

Les modules sont organisés pour que nous puissions nous rencontrer sur différentes saisons. Nous aborderons des thématiques régulièrement en lien avec les saisons.
Les professeur·es-stagiaires s'engagent à prendre leurs dispositions pour être présents à chaque stage.

Dates programmées sur l'année 2027

Module 1 : Eté 2027 – **6 jours** - Samedi 10 juillet au vendredi 16 juillet

Module 2 : Automne 2027 – **4 jours** – Mercredi 17 novembre au dimanche 21 novembre

Dates programmées sur l'année 2028

Module 3 : Printemps 2028 – **6 jours** – Lundi 20 mars au dimanche 26 mars

Module 4 : Automne 2028 – **6 jours** – Lundi 2 octobre au dimanche 8 octobre

Les modules commencent les après-midis à 16h environ et finissent à midi.

Les dates des sessions Zoom en direct seront réparties sur les 15 mois (souvent par créneaux de 1-2 heures). Les dates vous seront communiquées quelques mois avant le début de la formation en présentiel.

Les journées sont basées sur une moyenne de 7,5 heures d'études/pratiques.

Le programme est adapté à la thématique du Module et est envoyé 3 semaines avant le stage avec toutes les informations pratiques. Les Modules de 6 jours sont basés sur 45h d'enseignement/pratiques, et le module de 4 jours est de 30 heures.

Frais de formation Yoga & Ayurveda

Les frais de formation pour l'ensemble des 4 modules se répartissent en :

- **frais d'hébergement-repas : CHF 1670.- * pension complète végétarienne et hébergement en dortoirs (3 personnes par dortoir) ; taxe de séjour en sus (5,50.- / nuit)**

  *sous réserve d'une augmentation de location du Chalet des Flans en 2028.

- **frais pédagogiques : CHF 2990.-**

Les frais pédagogiques comprennent les heures d'enseignement (présentiel et distanciel), le suivi du travail personnel, et les supports pédagogiques. Ils comprennent également le bilan ayurvédique en présentiel de 2h avec Isabelle Moysan et la séance individuelle de 1h en distanciel avec Michèle Lefèvre.

Paiement des frais pédagogiques et de pension

Les frais de formation sont réglés par bulletin de versement à l'école Yoga7.
Un paiement échelonné est proposé :

- A l'inscription : 1er versement – CHF 600.-

(4 mois avant le début du 1er module, l'étude peut commencer avec les vidéos d'introduction pour pouvoir commencer à intégrer certaines connaissances avant le 1er module présentiel)

- Le 1er juin 2027 : 2ème versement – CHF 1015.-
- Le 1er novembre 2027 : 3ème versement – CHF 1015.-
- Le 1er mars 2028 : 4ème versement – CHF 1015.-
- Le 1er septembre 2028 : 5ème versement – CHF 1015.-

Conditions d'admission et modalités d'inscription

La post-formation est ouverte sur dossier et l'école de yoga Yogamrita ainsi que Yoga7 se réservent le droit de sélectionner les dossiers.

Prérequis

Les candidats :

- Ont 18 ans à l'entrée en formation
- Sont diplômé·es en tant que professeur·e de yoga
- Ont remis le dossier de candidature complet
- Ont eu un entretien préliminaire avec la responsable pédagogique de la formation, Isabelle Moysan.

Des dérogations à ces règles peuvent être accordées au cas par cas.

Accessibilité

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

Référente handicap : Isabelle Moysan.

Modalités d'inscription

Les dossiers de candidature sont à envoyer à karine.bayard@yoga7.com.

Dossier de candidature

A réception du dossier, nous vous contacterons pour les entretiens individuels Les dossiers seront étudiés au fur et à mesure de leur arrivée avec une confirmation **au plus tard 2 semaines après l'entretien.**

Auditeur·ice libre

Le Cycle 1 est ouvert aux auditeur·ices libres.

Les formatrices du Cycle 1

Vous pouvez retrouver les détails sur le parcours des formatrices sur A Propos | Yogamrita, École de Yoga et Ayurveda.

Les intervenantes sont Michèle Lefèvre et Isabelle Moysan. Toutes les 2 sont Yoginis dans l'âme et inspirées par le lien Yoga & Ayurveda depuis quelques décennies 😉

Michèle Lefèvre



Isabelle Moysan



Michèle et Isabelle ont été formées en France, en Suisse et en Inde et leurs enseignements sont complémentaires. La pédagogie est au cœur de leur transmission. Les enseignements passent par l'expérience des concepts théoriques afin de s'en imprégner pour les « vivre » et les « transmettre ». Elles ont affiné cette formation sur mesure pour professeurs de yoga au fil des promotions.

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

Descriptif de la post-formation Yoga Cikitsā 150h

Yoga Cikitsā (150h en présentiel)

La post-formation ***Yoga Cikitsā* (150h d'enseignement)** ou yogathérapie indienne 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 Cikitsā – 150h*** vous permet :

- D'accompagner de manière approfondie la personne 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 pathologies du système ostéo-articulaire
- De se spécialiser dans l'accompagnement de la femme dans ses différentes phases de vie, cycle hormonal, grossesse, ménopause (avec les outils en Yoga Cikitsā pour aborder certaines pathologies)

Programme de la post-formation Yoga Cikitsā

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. (L'accès direct à ce cycle 2 peut être envisagé au cas par cas, en fonction du parcours et des acquis de chaque personne. Il est conditionné au suivi d'un module de rattrapage d'environ 10 heures, proposé sous forme de vidéos).

Module 1 : Approfondissement de l'enseignement en cours individuel avec une spécialisation 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 yoguique (morphologie, physiologie, psychologie, âge, mode de vie, environnement)
- Observation et compréhension de la structure globale du corps :
    - Selon l'Ayurveda : doshas, sous-dosha Vata/Pitta/Kapha, agni, guna
    - Selon Yoga Cikitsā : observation de la structure ostéo-articulaire, tests posturaux, anatomie yoguique (pancha maya kosha)

- Approfondissement des principaux points Marma et savoir les rééquilibrer : auto-massage, asana, pranayama, hastha mudra, pratyahara, dhyana
- Adaptation de la pédagogie en situation de Yoga Cikitsa et selon la vision ayurvédique
- La construction de pratiques de yoga personnalisées, cohérentes et évolutives
- Enseigner à des publics spécifiques : handicap physique et psychique

Module 2 : Psychologie yoguique et ayurvédique

- Psychologie Yoguique 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
- Approche de certaines pathologies du système nerveux (anxiété, dépression, maladies liées au système nerveux comme Parkinson ou la Sclérose en plaques)
- 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 yoguique (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 ayuveda 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 yoguique et ayurvédique pour accompagner les femmes dans cette transition.

Suivi pédagogique / Évaluations (en vue du diplôme Yoga Suisse)

- Travaux de suivi (étude de cas)
- Soutenance de l'étude de cas + Examen oral
- Validation de formation
- Cérémonie de remise de diplôme

Déroulement de la Post-formation Yoga Cikitsā

La post-formation se déroule sur **12 mois** d'étude et comprend **150 heures, distribuées comme suit :**

- **Heures de contact** (en présence) : 21 jours en résidentiel (**150** heures) répartis en 2 modules de 6 jours, 1 module de 4 jours et 1 module de 5 jours (pour les personnes souhaitant obtenir le diplôme de Yoga Suisse, le dernier module est de 6 jours. Ce jour supplémentaire comprend la soutenance de l'étude de cas et l'examen oral).
- **Suivi en distanciel** : en sus des 150h, pour les personnes qui souhaitent obtenir le diplôme de Yoga Suisse (préparation de 4 séances autour d'une étude de cas).
- **Heures d'étude personnelle** : compter 30h environ.

Diplôme

A l'issue du Cycle 2, Yogamrita et Yoga7 décernent au stagiaire son propre diplôme de post-formation de professeur·e de yoga spécialisé en Yoga Cikitsā.

Yoga Suisse décerne le diplôme de *Yoga Therapist YCH* aux stagiaires qui ont suivi les 2 Cycles et se sont présentés aux exigences de l'examen.

Les auditeur·ices libres reçoivent une attestation de suivi de module(s).

Groupe de formation et formateurs

Taille du groupe de la post-formation : **16 personnes maximum**.
(Il se peut qu'un stagiaire d'une autre promotion rattrape un module avec la promotion suivante)

En fonction des thématiques des modules, il y aura la présence d'une ou 2 formatrices. Nous souhaitons garder un groupe à taille humaine afin d'avoir un suivi de qualité pour chacun.

Modalités d'évaluation

Évaluation des apprentissages clés en vue du diplôme de Yoga Suisse :

- évaluations en fin de modules,
- examen oral (15-30 minutes) en fin de Cycle 2,
- présentation d'une étude de cas (4 séances : bilan initial, mise en pratique et évaluation finale).

Matériel nécessaire

Pour les stages en présentiel, les professeur·es stagiaires auront besoin de leur propre tapis de yoga.

Moyens pédagogiques et techniques

Notre formation permet à chacun des stagiaires d'échanger avec les formatrices durant les modules en présentiel. **Cette interaction** est très présente dans notre pédagogie à travers les ateliers, les temps de questions, retour d'expériences …

Tout au long des Modules, **des ateliers pratiques** permettent au professeur stagiaire de mettre en application les protocoles, connaissances étudiées, afin de se retrouver en situation concrète,

indispensable à l'intégration. Les mises en situation lors des stages, sont ensuite reproduites par le professeur stagiaire auprès de ses propres élèves.

Les moyens pédagogiques techniques :

- Accès personnalisé à notre plateforme Système IO
- Contenus pédagogiques disponibles sur notre Espace Système IO :
  - Les fichiers audio-vidéo sont rajoutés au fur et à mesure des sessions pédagogiques
  - Les fiches en format PDF ou Word reprennent les apports théoriques vus en présentiel ou en vidéo.
  - Les fiches de méthodologie Yogamrita servent de trame au travail pédagogique.
- Lors des sessions en présentiel :
  - Vidéoprojecteur, paperboard, accessoires nécessaires en lien avec la thématique du Module (accessoires de yoga, briques, sangles, bolsters, …)

Parcours personnalisé

Le rythme d'apprentissage est propre à chacun·e. Si un·e professeur·e stagiaire rencontre des difficultés, un échange permet de comprendre et cibler les difficultés afin d'être accompagné·e au plus juste.

Planning - 2028-2029

Post-formation Yoga Cikitsā

Les stagiaires s'engagent à prendre leurs dispositions pour être présents à chaque stage.

Dates programmées sur l'année 2028

Module 1 : Automne 2028 – **6 jours** – dates à venir

Dates programmées sur l'année 2029

Module 2 : Hiver 2029 – **4 jours** – dates à venir

Module 3 : Printemps 2029 – **6 jours** – dates à venir

Module 4 : Eté 2029 – **5-6 jours** – dates à venir (une journée complémentaire pour la certification)

Les modules commencent les après-midis à 16h environ et finissent à midi.

Les journées sont basées sur une moyenne de 7,5 heures d'études/pratiques.
Le programme est adapté à la thématique du Module et est envoyé 3 semaines avant le stage avec toutes les informations pratiques. Les Modules de 4 jours sont basés sur 28 heures d'enseignement.

Frais de formation Yoga Cikitsā

Les frais de formation pour l'ensemble des 4 modules se répartissent en :

- **frais d'hébergement-repas :** selon les tarifs du Chalet des Flans en 2028-2029, à venir.

pension complète végétarienne et hébergement en dortoirs (3 personnes par dortoir) ; taxe de séjour en sus (5,50.- / nuit)

- **frais pédagogiques :** **CHF 2400.-** (hors diplôme Yoga Suisse)
- **frais pédagogiques avec diplôme YCH** (suivi des études de cas, journée complémentaire du module 4 et certification Yoga Suisse) : **CHF 2900.-**

- **frais pédagogiques pour modules pris indépendamment (hors diplôme)**

Module 1 : CHF 720.-
Module 2 : CHF 480.-
Module 3 : CHF 720.-
Module 4 : CHF 600.-

Les frais pédagogiques comprennent les heures d'enseignement, le suivi du travail personnel et les supports pédagogiques.

Paiement des frais pédagogiques et de pension

Les frais de formation sont réglés par bulletin de versement à l'école Yoga7.

A l'inscription : 1er versement – CHF 600.-
puis paiement échelonné 45 jours avant chaque Module – CHF 450.-
(ou si le module est pris indépendamment : versement des frais du Module 45 jours à l'avance).

Conditions d'admission et modalités d'inscription

Dossier de candidature

Il n'est pas requis de dossier de candidature pour les candidat·e·s ayant suivi le Cycle 1, le Cycle 2 constituant la suite et l'approfondissement du Cycle 1.
Le Cycle 2 en entier ou par modules est destiné aux enseignant·e·s de yoga.

Auditeur·ice libre

Le Cycle 2 (en entier ou certains modules à choix) est ouvert aux auditeur·ices libres. Un module de rattrapage individuel de certaines notions du Cycle 1, sous forme de vidéo (une dizaine d'heures), est requis.

Accessibilité

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

Les formatrices du module 2

Vous pouvez retrouver les détails sur le parcours des formatrices sur A Propos | Yogamrita, École de Yoga et Ayurveda.

Les intervenantes sont Michèle Lefèvre, Isabelle Moysan et Otilia Moreira. Toutes les 3 sont Yoginis dans l'âme et inspirées par le lien Yoga, Ayurveda et Cikitsā depuis quelques décennies ☺

Michèle Lefèvre | Isabelle Moysan | Otilia Moreira



Michèle Lefèvre et Isabelle Moysan ont été formées en France, en Suisse et en Inde et leurs enseignements sont complémentaires. La pédagogie est au cœur de leur transmission. Les enseignements passent par l'expérience des concepts théoriques afin de s'en imprégner pour les « vivre » et les « transmettre ». Elles ont affiné cette formation sur mesure pour professeurs de yoga au fil des promotions.
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 le Cycle 2, Isabelle intervient sur 42% de la formation, Michèle sur 27% et Otilia sur 31%

Lieu des stages

Les stages se déroulent au Chalet Bourgeoisial des Flans, à Ayent (Valais), Suisse.

Adresse et coordonnées :

Chalet bourgeoisial des Flans

Les Flans 1966 Ayent (VS)
https://goo.gl/maps/T9raGo7j8Y5zaFNU9








Nous contacter

Pour toute information pédagogique, prendre contact sur le site internet :

www.yogamrita.com

Email : yogamritaformations@gmail.com

Téléphone portable : +33 (0)6 84 30 89 25 (Isabelle Moysan)

Pour tout renseignement général ou information administrative, prendre contact avec le secrétariat de Yoga7 :
Email : info@yoga7.com
Téléphone : +41 (0)22 735 67 44
Portable : +41 (0)76 379 86 28 (Karine Bayard, directrice)
Ou sur le site de l'école : www.yoga7.com/post-formations/





YOGAMRITA

YOGA&AYURVEDA

Souvenirs de la 5e promotion