

Formation d'instructeur de la méditation

Objectif :

L'institut Yoga Vie vous offre une formation spécialisée de Méditation en groupe ou en privé.

- Donner des cours de méditation dans différents environnements : centres de santé, groupes privés, éducation aux enfants et aux adultes, organismes communautaires.
- Enseigner une vision globale et complète de la pratique méditative.
- Développer la compétence nécessaire et indispensable à l'enseignement de la méditation.
- Utiliser une pédagogie simple et efficace pour faciliter l'apprentissage.
- Accéder aux clés qui donneront à vos enseignements une dimension et une portée supérieure.
- Vous aurez les connaissances nécessaires pour diriger une méditation et accompagner un méditant de façon adéquate.
- Vos étudiants apprécieront votre savoir-faire, votre savoir être, votre vision large et approfondie de l'art de la méditation.
- Rapidement et avec la pratique, vous serez reconnu et recherché pour votre expertise.
- Vous serez reconnu par la Fédération Francophone de Yoga comme instructeur certifié pour l'enseignement de la méditation

Sommaire du programme de formation :

MODULE 1 : Prana, Karmans, Pawanmuktanasanas, Pranayama

Notre lignée : Swami Shivananda, Swami Shraddhananda et Madhurananda

Les cinq pranass, Prana, Mudra, Pranayama

Karmans (techniques de nettoyage)

Pranayamas : Généralités – leurs effets Pawanmuktanasanas

MODULE 2 : Relaxation, Yoga Nidra et gestion du stress

Antar Mouna, Jacobson, Yoga Nidra, Sankalpa et Visualisation

MODULE 3 : Raja yoga : Dharana et Dhyana (concentration et méditation).

Les 5 grandes voies de la méditation. Yama et Niyama. Les techniques : So Ham,

Hong Sau, Ajapa japa, bouddhiste, Vipassana, OM

MODULE 4 : Les Cakras, les Mudras, les Mantras, Bijas, Yantras.

Nadis et Koshas

Les Cakras

Les mantras et Chants sacrés

Bijas mantras et les yantras

MODULE 5 : La pédagogie (l'art d'enseigner) et la déontologie (l'éthique dans les relations)

Construire et donner un cours. Comment enseigner et corriger les techniques

Comment guider une séance de relaxation et de méditation

Admissibilité :

L'institut Yoga Vie dispense cette formation aux personnes qui désirent approfondir leurs

connaissances, leur compréhension et leurs pratiques de la méditation ou qui souhaitent enseigner cette approche spécifique.

Coût :

Le coût total de la formation est de 1 000 \$ (frais d'inscription et document de formation inclus).

Un reçu vous sera émis pour fins d'impôt.

Inscription :

L'institut Yoga Vie www.yoga-vie.com / 514-409-4087