

## Formation de professeur(e) de Yoga et de méditation de 300 heures

### Notre Objectif :

L'institut Yoga Vie a pour objectif de vous offrir une formation complète de professeur(e) de Yoga et de méditation, reconnue par la Fédération Francophone de Yoga.

Cette formation vous permettra de développer les connaissances, les techniques, la pédagogie, les qualités et habilités nécessaires pour devenir un professeur de yoga compétent, apte à enseigner aux adultes, aux enfants, aux aînés, dans des centres conventionnels d'enseignement du Yoga, en entreprise, dans les centres de loisirs, en milieu scolaire, en CPE ou en résidence pour aînés.

Au terme de cette formation, vous recevrez une certification attestant vos qualifications dans les divers aspects de l'enseignement du Yoga et de la méditation, et ce, à un niveau reconnu par la Fédération Francophone de Yoga.

L'institut Yoga Vie offre un service d'aide vous permettant d'enseigner dès votre formation complétée.

### Sommaire du Programme de formation :

- Plus de 100 asanas niveau débutant, intermédiaire et avancé, et leurs variantes adaptées
- Pranayamas, pranasyas, mudras et bandhas
- Méditation, Yoga Nidra et gestion du stress
- Pédagogie et déontologie
- Anatomie et physiologie du Yoga
- Philosophie du yoga
- Vajra Guru Mantra
- Yoga aux enfants
- Yoga aux aînés
- Pratiques supervisées et stages

### Admissibilité :

L'institut Yoga Vie dispense cette formation aux candidats qui désirent approfondir leurs connaissances, leur compréhension et leurs pratiques du Yoga ou qui souhaitent l'enseigner, et ce, en ayant une pratique minimale de la discipline.

### Coût :

**Le coût total de la formation est de 2 450 \$ (frais d'inscription inclus).** Le mode de règlement peut être adapté à vos besoins, si nécessaire, et un reçu vous sera émis pour fins d'impôt.

L'institut Yoga Vie est un établissement d'enseignement reconnu par le gouvernement du Québec.