



## Normes pour la Formation des Professeurs de Yoga de Niveau 500 heures

Ci-dessous sont présentées les exigences de Yoga Alliance International pour les écoles de yoga qui offrent la Formation de Professeur de Yoga de niveau 500 heures. Les matières enseignées lors de la formation doivent correspondre aux domaines mentionnés ci-dessous. L'école de Yoga doit indiquer le nombre minimum d'heures d'enseignement par le formateur (contact) et d'étude personnelle (non-contact) pour chaque domaine éducatif. Ces heures peuvent être réparties selon les habitudes de l'école et le style de Yoga pratiqué.

Domaine Éducatif	Heures de contact*	Heures de non-contact	Total heures
<p><b>Techniques, Entraînement et Pratique.</b> Les sujets abordés peuvent inclure, mais sans s'y limiter: les asanas, pranayamas, kriyas, le chant, les mantra, la méditation et autres techniques traditionnelles du Yoga. Ces heures doivent associer la formation analytique de la façon d'enseigner et de pratiquer les techniques et la pratique guidée des techniques elles-mêmes.</p>	135-175	50-90	225
<p><b>Méthodologie d'enseignement.</b> Les sujets abordés peuvent inclure, mais sans s'y limiter: les compétences de communication répondant aux besoins spécifiques des élèves dans un contexte de groupe, principes de la démonstration, de l'observation, de l'assistance et de la correction, les styles d'enseignement, les qualités d'un enseignant, le processus de l'apprentissage des élèves, et les aspects commerciaux de l'enseignement du yoga.</p>	25-30	10 - 15	40
<p><b>Anatomie et Physiologie.</b> Les sujets abordés peuvent inclure, mais sans s'y limiter: l'anatomie humaine physique et la physiologie, l'anatomie et la physiologie de l'énergie, l'étude de l'anatomie et de la physiologie appliquée à la pratique du yoga comme les bénéfiques, contre-indications, les habitudes posturales saines etc.</p>	20-30	20-30	50
<p><b>Pratique.</b> Les sujets abordés peuvent inclure, mais sans s'y limiter: l'enseignement de la pratique, formuler et recevoir des commentaires, observer les autres enseignants, aider les étudiants lorsque quelqu'un d'autre enseigne.</p>	30	30	60
<p><b>La philosophie du Yoga, du mode de vie et de l'éthique des enseignants de yoga.</b> Les sujets abordés peuvent inclure, mais sans s'y limiter: l'étude des philosophies du yoga et des textes traditionnels tels que les <i>Yoga Sutras</i> et <i>Hatha Yoga Pradipika</i>, l'étude des modes de vie associés au yoga tels que le précepte de la non-violence, et les concepts de dharma et le karma, l'éthique pour les enseignants de yoga comme ceux impliquant les relations enseignants-étudiants et la compréhension de la valeur de l'enseignement du yoga comme un service à la communauté.</p>	25	50	75
<p><b>Psychologie et Spiritualité.</b> Les sujets abordés peuvent inclure, mais sans s'y limiter: chitta, manas, buddhi, ahamkara, alayavjnana, smriti, samskaras, vasanas, koshas, marmas, etc.</p>	20	30	50

<p><b>Facultatifs.</b> Peuvent être des heures d'enseignement effectives par le formateur ou des heures d'étude personnelle (total 160 heures) réparties entre les différents domaines éducatifs en fonction des habitudes de l'école et du style de yoga pratiqué.</p>			
<b>Total heures</b>	<b>255-310</b>	<b>190-245</b>	<b>500</b>

\* Les heures de contact doivent être des heures d'apprentissage effectives avec le formateur principal qui doit être un Professeur de Yoga Établi et Certifié (PYEC).