



Brahmrishi school of Yoga Formation de Professeurs

France

Dates : Septembre 2023 - Avril 2026

Lieu : La Soleillette à Bogève (Haute-Savoie)

Langues : Français et anglais (avec traduction)

Ce programme est fait pour vous si vous :

- êtes à la recherche d'une formation de professeur de yoga certifiée de classe mondiale ;
- cherchez à améliorer votre compréhension du yoga ;
- souhaitez commencer ou approfondir une pratique avec une base solide de sagesse authentique et ancienne.
- êtes à la recherche d'un voyage transformateur en vous-même vers votre Soi.

Objectifs :

Ce programme de 3 ans est un voyage transformateur à l'intérieur de vous-même, un processus qui traduit la philosophie du Yoga dans votre vie quotidienne. Tout au long de ce processus guidé, vous allez :

- Manifester cette connaissance en vous grâce à ces pratiques anciennes, plutôt que de se contenter de transmettre des connaissances ou des informations à assimiler.
 - Expérimenter et comprendre la philosophie du Yoga, telle qu'elle est enseignée de manière profonde et claire par Brahmishi Vishvatma Bawra.
 - Commencer votre propre pratique du yoga (Sādhanā : discipline entreprise pour faire progresser le sādhanaka (chercheur, pratiquant) vers l'état de Yoga).
 - Comprendre le Yoga et comment l'inclure dans votre vie.
 - Acquérir une meilleure compréhension de la vie et de la façon de vivre paisiblement en société.
 - Se rapprocher de votre véritable Soi, comprendre ce que vous voulez et clarifier vos objectifs de vie.
-
- Acquérir des outils et des compétences qui vous aideront à améliorer votre pratique à long terme, car vos cours sont le reflet de votre pratique personnelle.
 - Gagner la sérénité tout en développant la confiance en Soi et l'intuition.

À la fin de cette formation, vous serez en mesure de :

- Avoir une pratique personnelle épanouissante.
- Acquérir de la confiance et de l'expérience dans l'enseignement aux individus et aux groupes.
- Acquérir les compétences et les connaissances nécessaires pour enseigner le yoga, notamment l'āsanaḥ, le prāṇāyāmaḥ, la méditation et la philosophie du yoga.
- Comprendre et gérer le lien entre votre vie quotidienne et votre pratique du yoga et celle de vos élèves.
- **Enseigner en tant que professeur accrédité de l'école Brahmrishi school of Yoga.**

Éléments du cours

Notre programme de formation de professeurs de yoga repose sur trois piliers :

1. Des retraites d'études en Haute Savoie.
2. Des séances d'intégration.
3. L'auto-apprentissage et la pratique (avec un mentorat par nos professeurs, y compris des appels vidéo individuels).

Au cours de 11 périodes, chacune composée d'éléments théoriques et pratiques, nous couvrirons (sans s'y limiter) les points suivants :

Sādhanā 1

8 modules répartis sur les 3 ou 4 premières retraites d'études qui couvrent de manière exhaustive les fondements de la pratique et de la théorie du yoga :

- Fondement du yogaḥ
- Introduction à la philosophie du yogaḥ.
- Théorie :
 - Histoire du yogaḥ
 - But et signification du yogaḥ
 - Votre vrai Soi
 - Les 8 membres du Aṣṭāṅgaḥyogaḥ
 - Les aspects essentiels du Mahayogaḥ et du Kriyāyogaḥ.
- Travaux pratiques :
 - Comprendre vos capacités et besoins physiques personnels et travailler avec ceux-ci au long du programme.
 - Pratique et apprentissage des techniques et des bienfaits de l'āsanaḥ, du prāṇāyāmaḥ et de la méditation.
 - Anatomie appliquée.

Sādhanā 2

En s'appuyant sur les bases de sādhanā 1, les 5-6 retraites d'étude suivantes auront pour but d'approfondir votre parcours, vos connaissances et d'appliquer le yoga à votre vie quotidienne, tout en continuant à apprendre la philosophie et la pratique du yoga.

- La théorie sera une continuité et comprendra les sujets suivants :
 - Nutrition et hygiène de vie.
 - La méditation : étapes, science derrière le mantra, Omkara.
 - Les textes fondamentaux du yogaḥ
 - Les 6 écoles de yogaḥ (darśanam)
 - Karma
 - Kleśaḥs
 - Les Guṇaḥs
 - Citta/buddhiḥ et les vṛttiḥs
 - Les vṛttiḥs et les saṃskāraḥ
- Pratique
 - 84 āsanam et la maîtrise des techniques qui les composent.
 - Dessiner efficacement les asanas dans des séquences.
 - 6 shatkarma, pratiques de purification.
 - Déchiffrer le puzzle de votre propre vie.
 - L'influence de la vie quotidienne sur le tapis de yoga - comment tout cela s'assemble dans une personne ; comprendre le langage du corps.

Sādhanā 3

Cette partie du cours, les deux ou trois derniers week-ends d'étude, sera axée sur l'intégration, l'approfondissement de votre propre parcours de transformation, le développement de vos compétences en matière d'enseignement et votre thèse.

Théorie :

- Philosophie du Sāṃkhyaṃ comprenant une nature à 24 aspects.
- Bhakti-, karma- et jñāna-yogaḥ.
- Le rôle des maîtres spirituels (par exemple, gourou).
- Les enseignements de la Bhagavadgītā.
- La sagesse stable.
- Méditation - Upāsana : nirakāraḥ et sakāraḥ (forme contre informe).
- Śraddhā, Tatparata et nāmānusandhānam.

Travaux pratiques :

- Création de séquences.
- Capacité de démonstration.
- Techniques d'enseignement (pédagogiques).
- Compétences en matière d'évaluation.

- Application des connaissances/expérience de terrain : diriger un cours hebdomadaire.
- Rédiger et présenter une thèse et enseigner un cours d'Āsanam.
- Comment intégrer votre individualité à l'universalité ; vivre spirituellement dans un monde diversifié.
- Comment comprendre votre sens du but dans la vie.

Vous devrez acquérir au maximum 2 livres et un tapis de yoga. Les titres des livres seront communiqués au début du cours.

Participation personnelle et devoirs :

En plus d'assister aux modules susmentionnés (voir les dates ci-dessous), il vous est également demandé de :

- Assister aux cours hebdomadaires d'āsanam (avec Sadhana, en ligne avec l'un de nos professeurs ou un autre cours si vous habitez loin ; veuillez nous consulter si vous souhaitez que nous examinons la pertinence du cours auquel vous envisagez de participer) ;
- Assistez aux séances d'intégration avec Caroline et/ou Lukas et rédigez un résumé personnel.
- Faites votre pratique personnelle quotidienne.
- Rédiger la thèse finale et la présentation ainsi qu'enseigner un cours d'āsanam.

Certification:

Après avoir terminé le programme avec succès, vous recevrez un certificat de l'école Brahmrishi school of Yoga.

Dates des retraites d'étude :

2023: 20-24 septembre
2024: 10-14 janvier, 3-7 avril, 26-30 juin, 18-22 septembre
2025: 15-19 janvier, 2-6 avril, 25-29 juin, 24-28 septembre
2026: 14-18 janvier, 1-5 avril

Dates des séances d'intégration (8h-12h):

2023: 12 novembre
2024: 11 février, 5 mai, 8 septembre, 27 octobre
2025: 16 février, 4 mai, 7 septembre, 9 novembre
2026: 1 mars, 3 mai

Formation internationale de professeurs de yoga de l'école Brahmrishi school of Yoga



Prix :

Frais de formation des enseignants : 1 080 EUR par an (3 240 EUR pour 3 ans)

Cette formation est dispensée par les formateurs de professeurs de yoga Brahmrishi Divya Prabha, Ron van der Post et Irene van der Post et ne comprend pas les livres, la nourriture et le logement.

Hébergement et nourriture pendant chaque retraite : 430* EUR par retraite (1720 par an *sous réserve de changement de tarif du fournisseur)

Coût total par an : 2 800 EUR

Le paiement des frais de formation des enseignants peut être effectué en une fois ou en trois fois :

- Avant le 15 juin 2023 : 2800 EUR
- Avant le 15 juin 2024 : 2800 EUR
- Avant le 15 juin 2025 : 2100 EUR (3 week-ends au lieu de 4)

Inscription :

Pour vous inscrire, veuillez :

- remplir le formulaire [Inscription YTT 2023-6](#)
- compléter le paiement pour au moins la première année. Le paiement peut être effectué par chèque ou par virement bancaire à Sadhana : ** coordonnées bancaire à suivre** .

N'hésitez pas à contacter Lukas +33 788 48 82 15 , Caroline O : + 33 602 71 59 24 ou par mail : formationyogabsoy@gmail.com.