

.....
300 h
ou
500 h
.....



INSTITUT PHUSIS

**FORMATION
D'ENSEIGNANTS
DE YOGA**

OCTOBRE 2020-OCTOBRE 2022
CREST (DRÔME, FRANCE)
LOIRE-ATLANTIQUE, AVEYRON, VAUCLUSE,...

.....
Formation en cours
de certification
Datadoc
(prise en charge
par les fonds
formation possible)
.....



contact/infos : sabine@rabourdin.com
yoga.rabourdin.com
institutphusis.wordpress.com

La voie yoguïque peut servir et infuser dans tous les champs de la vie. Le yoga ne se résumant pas à la pratique sur un tapis, il est là pour servir l'évolution de la personne et sa libération. Ainsi par une vision claire, il peut s'inscrire de façon très pragmatique en harmonie avec les processus de la vie. Un savoir racine au service des besoins de la société moderne.

Il s'agit d'une formation vivante pour devenir enseignant de Hatha Yoga ainsi que pour approfondir sa pratique personnelle de Raja Yoga. Les enseignements en présentiel seront axés sur la pratique vivante et l'expérience en plus de la théorie. Les lieux des cours et stages seront choisis pour être le plus possible en lien et en respect avec la nature. Il y a un formateur référent sur la durée de la formation (Sabine Rabourdin) et des formateurs-associés : Richard Chincholle, Véronique Laurent et Damien Roy, ainsi que des intervenants ponctuels sur leurs expertises.

La formation de base dure 300 heures : elle comporte 240 heures de cours dits "fondamentaux" et 60 heures de "modules complémentaires". Les fondamentaux s'étalent sur 2 ans. Les modules complémentaires doivent être réalisés au cours des trois années à partir du début de la formation. Le diplôme sera attribué à l'issue de la réalisation des fondamentaux et modules complémentaires, ainsi que de la présentation d'un mémoire, d'un atelier ou d'un cours.

La formation approfondie dure 500 heures. Elle comporte 250 heures de cours dits "fondamentaux" et 250 heures de "modules complémentaires". L'ensemble de ces cours et de ces modules devra être réalisé dans les 5 ans à partir du début de la formation. Le diplôme sera attribué à l'issue de la réalisation des fondamentaux et modules complémentaires, et suite la présentation d'un mémoire, l'animation d'un atelier ou d'un cours.

Les deux formations permettent d'enseigner le yoga, mais la formation approfondie déploie davantage la démarche personnelle de libération et de connaissance de soi qui sont les objectifs du yoga et qui nous semblent importants pour tous les enseignants de yoga. Le stagiaire peut choisir de s'engager en premier lieu sur la formation de base, et à l'issue de celle-ci, décider s'il souhaite poursuivre sur la formation approfondie.

Les modules supplémentaires sont des stages ouverts à tous (pas uniquement aux élèves en formation)

PROGRAMME

COURS FONDAMENTAUX ANNÉE 1 120 HEURES

JE COMPRENDS

PHILOSOPHIE, HISTOIRE DU YOGA

Découvrir les traditions et sagesses du yoga, le contexte, les disciplines connexes

Yoga-sutra chap 1

Les traditions du yoga et les différents courants

Notions d'Ayurveda

Histoire et contexte

Échanges et approfondissements

JE PRATIQUE

ETUDE DU CORPS ET DU SOUFFLE

Postures, pranyama, construction de séances, anatomie

Etude de 12 postures (asanas)

Etude et expérimentation des pranayamas et du souffle

Constructions de séances

Adapter les séances à son public

Anatomie et physiologie

JE TRANSMETS

RELATION AUX AUTRES ET ENSEIGNEMENT

La posture de l'enseignant, la communication, l'adaptation et la transmission

Gérer un groupe

Gestion des risques

Échanger, communiquer

Mise en situation de transmettre et de guider une séance

Temps collectifs

J'ÉVOLUE

PRATIQUE PERSONNELLE

Cours individuels, travail personnel, connaissance de soi, exploration et ouvertures

Cours individuels (3h/an)

Méditations

Travail personnel, exploration

A la rencontre d'autres pratiques

Yoga nidra, relaxation, nature

PROGRAMME

COURS FONDAMENTAUX ANNÉE 2 120 HEURES



JE COMPRENDS	JE PRATIQUE	JE TRANSMETS	J'ÉVOLUE
PHILOSOPHIE, HISTOIRE DU YOGA Découvrir les traditions et sagesses du yoga, le contexte, les disciplines connexes	ETUDE DU CORPS ET DU SOUFFLE Postures, pranayama, construction de séances, anatomie	RELATION AUX AUTRES ET ENSEIGNEMENT La posture de l'enseignant, la communication, l'adaptation et la transmission	PRATIQUE PERSONNELLE Cours individuels, travail personnel, connaissance de soi, exploration et ouvertures
Yoga-sutra chap 2	Etude de 12 postures (asanas)	Gérer un groupe	Cours individuels (3h/an)
Les traditions du yoga et les différents courants	Respirations avancées, bandhas, chants	Relation enseignant-élève	Méditations
Thérapies énergétiques	Constructions de séances	Échanger, communiquer	Travail personnel, restitution
Histoire et contexte	Bhavana, Viniyasa, publics spécifiques	Mise en situation de transmettre et de guider une séance	Immersion dans la nature
Échanges et approfondissements	Anatomie et physiologie	Temps collectifs	Etats de conscience

PROGRAMME

MODULES COMPLÉMENTAIRES ANNÉE 1 ET ANNÉE 2 : 60 HEURES A CHOISIR

Ces modules sont des propositions susceptibles d'évoluer selon les années et selon le nombre d'inscrits. Chaque petite case représente un module, classé par thématique et durée.

MODULES DE 2 JOURS 15H

MODULE DE 5 JOURS 45 H

Philosophie pratique du yoga et pratiques avancées

Yoga, santé et nature

Publics spécifiques et apports pour l'enseignant

Yoga-sutra chap 3

Kramas (nettoyages)

Enseigner le Yoga pour enfants

Yoga et écriture

Yoga-Sutra chap 4

Yoga et thérapies énergétiques

Enseigner le Yoga à 2

Yoga et jeûne

La non-dualité

Ayurveda et yoga

Enseigner le Yoga pour personnes âgées

Immersion en nature - exploration et sens du mystique.

Yoga et chakras

Adapter les séances à son public

Enseigner le Yoga pré et post-natal

Postures avancées

Anatomie et physiologie

Se régénérer avec les énergies de la nature

Hypnose, états de conscience et yoga

Yoga et agroécologie, pour une approche globale du vivant et de la santé

Confiance et estime de soi

Yoga du froid

Le pouvoir libérateur du souffle : rebirth et autres approches respiratoires

Statuts de l'activité professionnelle d'enseignant de yoga

TARIFS ET ASPECTS PRATIQUES

TARIFS

FORMATION DE 300 H : 1225 EUROS/AN

3450 EUROS POUR L'ENSEMBLE DE LA FORMATION, SUR 2 ANS (SOIT 11,5 EUROS /HEURE)

FORMATION DE 500 H OUVERTE A L'ISSUE DE LA FORMATION DE 300H

-10% POUR LES CHÔMEURS, RETRAITÉS, ET -25 ANS.

DATES ET HORAIRES

DATES DES COURS 2020 - 2021

26/27 SEPTEMBRE, 13-14-15 NOVEMBRE, 15-20

FÉVRIER, 22,23,24 MAI, 3-4 JUILLET

LES DATES DES MODULES AU CHOIX SONT

COMMUNIQUÉS EN SEPTEMBRE DE CHAQUE ANNÉE

HEBERGEMENTS, LIEUX

LES COURS FONDAMENTAUX ONT LIEU À CREST DANS LA DRÔME.

LES AUTRES MODULES À CHOIX LIBRE PEUVENT AVOIR LIEU DANS DIVERSES RÉGIONS DE FRANCE (ENVIRONS DE CREST, D'AVIGNON, DE RODEZ, DE NANTES).

L'HÉBERGEMENT EST LIBRE SAUF POUR LA SEMAINE COMPLÈTE ET LES WEEK-ENDS DE 3 JOURS, QUI AURONT LIEU DANS UN GÎTE PRÈS DE CREST. LE COÛT DE L'HEBERGEMENT N'EST PAS COMPRIS DANS LA FORMATION.

ADMISSION

L'ADMISSION SE FAIT A LA SUITE D'UN ÉCHANGE AVEC L'UN DES FORMATEURS, PERMETTANT DE CONNAÎTRE LA MOTIVATION ET L'EXPERIENCE DU CANDIDAT.

HORAIRES JOUR

D'ARRIVÉE :

9H30-18H00,

HORAIRES JOUR

DE DÉPART :

9H-17H30

LES JOURS
INTERMÉDIAIRES ONT
DES HORAIRES
ADAPTÉS AUX ACTIVITÉS
(EX SORTIE NOCTURNE)

LES FORMATEURS



Sabine Rabourdin

J'enseigne le yoga depuis 2007. J'ai été formée par François Lorin, dans le cadre de l'Institut Français du Yoga. J'ai complété ma formation avec : Walter Ruta, dans la lignée de Shri Shri Satchidananda, Maurice Daubard, avec le Toumo tibétain, Shri O.P. Tiwari avec le pranayama, Mingyour Rinpoché avec la méditation pleine conscience.

Je suis par ailleurs docteur en anthropologie des sciences et de l'environnement, et j'ai fait ma thèse sur la pensée indienne et la science moderne. Je suis auteur de plusieurs ouvrages dont "Les sociétés traditionnelles au secours des sociétés modernes", "Replanter les consciences", "Mon yoga en 10 minutes par jour".



C'est le Raja Yoga qui définit le mieux nos aspirations et nous utilisons le Hatha yoga comme instrument qui prépare notre structure corporelle, mentale, énergétique à l'exploration des mystères de la vie... La forme de Hatha yoga que nous enseignons est la tradition du Viniyoga issue de la tradition de krishnamacharya mais avec une ouverture pour les autres formes de Hatha yoga.

Damien Roy

Curieux de nature, j'ai commencé par comprendre le fonctionnement de la technologie en devenant ingénieur. En me formant au Reiki et en faisant l'expérience de l'influence de nos pensées sur notre vie, j'ai ouvert la porte d'un monde bien plus vaste ; au-delà de nos cinq sens. C'est ainsi que les états modifiés de conscience m'ont fasciné, le Yoga m'a appelé, puis sont venus la méditation, les soins énergétiques, les neurosciences, le chamanisme et enfin, la thérapie systémique. Aujourd'hui, je découvre les liens entre intention, attention et souffle de vie (Chi, Ki, Prana, élan vital). Je continue de me former, d'apprendre et de pratiquer.



Véronique Laurent

Après avoir pratiqué assidûment différentes approches du Yoga j'ai choisi d'être formée par François Lorin en Viniyoga, un yoga adapté à la personne, que j'enseigne depuis 2007. Je suis imprégnée de l'enseignement de l'Advaita Vedānta/ non-dualité, inspirée par Ramana Maharshi, Nisargadatta Maharadj, Sadhguru. J'ai participé à différentes retraites et formations avec notamment : Shri O.P Tiwari, Rupert Spira, Francis Lucille... J'ai initialement une formation de commerce international, et suis devenue agricultrice en Permaculture en 2014. Voyageuse, chanteuse et danseuse passionnée, je chante et danse dans différents registres.



Richard Chincholle

Spécialiste du comportement et de la santé animale en agriculture. Ancien secouriste, sportif aventurier, moniteur canyon, cavalier, passionné d'exploration et de grands espaces. Le yoga m'a permis de catalyser ces expériences et de révéler en moi un sens profond du mystique. Je me suis formé auprès de François Lorin selon la lignée traditionnelle de Krishnamacharya et de TKV Desikachar. En parallèle, j'ai suivi des stages et formations dans d'autres lignées de yoga mais aussi en rebirth, respiration holotropique, toumo et naturopathie. J'enseigne le yoga depuis 10 ans. J'anime des ateliers et conférences sur l'éveil de nos potentialités et le rapport au vivant. Je propose également des stages d'évolution intérieure où l'immersion dans une nature puissante et l'engagement total de la personne sont des points essentiels.



contact/infos :
sabine@ravourdin.com
yoga.ravourdin.com
institutphusis.wordpress.com