



KAVAALYA

Formation Professeur de Yoga

200 HEURES

Pour les débutants et les
praticiens avancés





KAVAALYA

Bienvenue

Le yoga signifie « union », et pour expérimenter l'état de yoga – la fin de la souffrance –, l'intégration du corps et de l'esprit est une condition nécessaire.

En général, la formation avancée (y compris la formation de professeur de yoga) est unidirectionnelle : on travaille le corps pour développer l'esprit.

Chez Kavaalya, nous savons que pour atteindre votre plénitude, le travail doit être bidirectionnel : du corps à l'esprit, et aussi de l'esprit au corps.

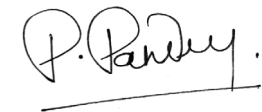
Travailler à partir de l'esprit implique de commencer par la méditation, par une relaxation profonde, qui active le potentiel du subconscient, et à partir de cet état élevé, de développer sa plasticité et sa santé intérieure.

Ce yoga bidirectionnel, l'original et l'ancien yoga venu d'Inde, est idéal, transcendant les conditions physiques ou liées à l'âge, pour libérer votre potentiel en tant que personne.

Et pour celles et ceux qui sont appelés à enseigner, Kavaalya propose une formation structurée autour d'un système qui vous permet de guider vos élèves avec confiance, cohérence et méthode, afin qu'ils s'épanouissent dans leur pratique.

Le système de yoga Kavaalya est certifié par Yoga Alliance, l'institution de référence mondiale officielle pour la formation des professeurs de yoga.

Merci d'avoir choisi d'être ici, maintenant, à Kavaalya.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'P. Pandey', with a horizontal line underneath.

Prashant Pandey



Le système Kavaalya





L'origine du système Kavaalya

Kaivalya est un mot dérivé du terme Yogi “Kaivalya”, qui signifie libération, pleine conscience.

Le verset 68 du livre de philosophie Yogi Sāmkhya Kārikā dit :

« Lorsque la séparation du corps matériel se produit, et que l’"énergie vitale" – Prakriti – cesse d’agir, l’"esprit ou conscience" – Purusha –, qui a accompli son but incarné, atteint sa libération permanente et absolue. »

Ce verset 68 expose l’objectif du Système Kavaalya : atteindre la libération, en appliquant la philosophie et les pratiques transmises dans la tradition yogique.

Le logo de Kavaalya représente cette métamorphose, qui se donne comme point culminant, après un processus d’évolution.

Dans le papillon, une aile représente notre nature matérielle, dans laquelle convergent l’Artha (la prospérité, les valeurs économiques) et le Kama (la satisfaction des émotions et des désirs) ; l’autre aile représente notre essence spirituelle, le Dharma (l’intégrité, les valeurs morales) et le Moksha (l’auto-réalisation, l’accès à la libération à travers les valeurs spirituelles).

Le fonctionnement harmonieux et équilibré des deux natures – tout est UN – est la condition nécessaire pour atteindre la plénitude, l’état Kavaalya.

प्राप्ते शरीरभेदे चरतिर्यत्वात्प्रधान वनिवृत्ते।
एकान्तकिमात्यन्तकिमुभयम् कैवल्यमाप्नोति॥
॥ 68 ॥

Essence spirituelle

Dharma, l'intégrité, les valeurs morales.

Moksha, la réalisation de soi, l'accès à
la libération à travers les valeurs



Nature matérielle

Artha, la prospérité, les valeurs
économiques.

Kama, la concrétisation des émo-
tions et des désirs.

Qu'est-ce que le système Kavaalya ?

Le Système Kavaalya naît pour rapprocher les bienfaits du yoga millénaire à ceux qui ressentent l'appel intérieur à grandir et à se transformer, afin qu'ils puissent atteindre leur plénitude, progressant à leur rythme et depuis n'importe quel endroit du monde.

Il s'agit d'un concept propre et exclusif à notre école.

Le Système Kavaalya s'articule autour de données scientifiques qui soutiennent la pratique du yoga original, pour ses bienfaits physiologiques, neurologiques et psychologiques, qui se reflètent dans chacun de nos programmes de formation.

Le Système Kavaalya : Probablement le meilleur programme en ligne d'apprentissage avancé de yoga au monde.

Il intègre:

- La connaissance essentielle et la pratique du yoga original, reconnues pour leur actualité et leur efficacité.
- Une compréhension bidirectionnelle du processus de transformation : travailler le corps pour potentialiser l'esprit et vice versa.
- L'équilibre nécessaire entre le développement des aspects physiques (ou matériels) et spirituels de l'existence.
- Les meilleures techniques pédagogiques, adaptées à l'environnement numérique et appliquées rigoureusement, garantissant la transmission complète du savoir.



Le résultat est des élèves qui harmonisent de manière cohérente la connaissance universelle avec leur expressivité individuelle, dans un climat d'acceptation totale.

Sur le plan personnel, cela se traduit par des réponses conscientes (non réactives), des capacités analytiques, le développement de facultés collaboratives et des relations saines.

Sur le plan professionnel, le Système Kavaalya garantit que les étudiants formés et certifiés en tant que professeurs exercent leur nouveau métier avec une crédibilité et un impact maximaux dans leur communauté.

Tout élève en contact avec un professeur formé au Système Kavaalya perçoit immédiatement la qualité, la cohérence et la solidité de notre formation, qui dès le premier contact facilite l'assimilation méthodique de l'apprentissage psychosensomoteur et anatomique, lié à l'héritage spirituel du yoga né en Inde.

Le corps comme outil du yoga

Notre corps est une entité intégrale et un véhicule d'expression de notre Être, à la fois unique et universel. Cela signifie que découvrir et gérer son potentiel dans la pratique et la pédagogie du yoga nécessite expertise et méthode.

Dans le Système Kavaalya, le corps est considéré comme un pont, un instrument de communication avec l'intellect et l'esprit. Il devient ainsi la plateforme de ta croissance personnelle, reflétant à chaque instant l'état de ta personnalité et ses dynamiques.

Comprendre les interactions entre l'intellect, le corps et l'esprit te permettra d'exprimer clairement qui tu es et comment tu peux influencer les autres. Le langage du yoga se transmet à travers ta présence, qui imprègne les mots que tu prononces, ta posture et ta respiration, reflétant précisément la connexion avec ton essence.

Grâce à cette approche, tu acquiers les connaissances et les outils pour te comprendre et, ainsi, pouvoir guider tes futurs élèves vers la plénitude avec clarté et confiance.





Vos professeurs

Un grand programme nécessite
des professeurs exceptionnels



Prashant Pandey

Directeur du Programme

Prashant est un maître de yoga formé à la Bihar School of Yoga. Pendant plus de 10 ans, il a été interne, menant un style de vie purement yogique, et apprenant le yoga sous la supervision de son gourou, Swami Niranjanananda Saraswati.

Il a une capacité unique à comprendre les besoins physiques, mentaux et émotionnels des autres. Grâce à toutes ses années d'expérience dans la conduite de séances de yoga et de méditation, il a acquis une profonde compréhension du comportement humain, du stress, de l'anxiété, de la maladie et de sa gestion. Il travaille maintenant comme enseignant et directeur de programme chez kavaalya.



Cyrielle Devillard

Professeur de Hatha Yoga

Cyrielle a découvert le yoga comme élève, guidée par une profonde curiosité pour le mouvement et la conscience du corps. Formée en Italie en yoga Iyengar, elle y a développé une base solide en alignement et en précision, avant d'élargir sa pratique et son enseignement au Hatha et au Vinyasa. Cette évolution l'a naturellement amenée à faire du yoga bien plus qu'une simple discipline.

Passionnée par le lien entre le corps et l'esprit, elle propose un enseignement structuré, fluide et inclusif, accompagnant ses élèves vers une pratique durable et consciente. Aujourd'hui professeure dans la formation 200h de Kavaalya, elle transmet avec engagement une approche exigeante et profondément humaine du yoga.



Praba Karan

Professeur de Ashtanga Vinyasa

Praba est né au Tamil Nadu au sein d'une famille de yogis. Dès l'âge de 17 ans, il a commencé à étudier l'Ashtanga Yoga selon la tradition yogique de la région. Il a plus de huit ans d'expérience dans l'enseignement dispensé dans différentes parties du monde.

Sa méthodologie d'enseignement se caractérise par son style dynamique et énergique, mêlé à sa voix douce et à son amour de l'enseignement. Il enseigne actuellement l'Ashtanga Vinyasa à Kavaalya.



Lucie Nour João

Professeur de Yoga et Thérapeute Ayurvédique

Lucie Nour João- "Svastha, être établi en Soi, est le mot qui désigne la bonne santé selon l'Ayurvéda. Entre nutrition et philosophie, je vous emmène dans cette quête."

Praticienne en Ayurvéda et passionnée de philosophie antique, Lucie Nour João transmet ces sagesses en consultations et en formations. Ayant reçu les enseignements directs de grands professeurs dont Vd. Vasant Lad et Vd. Matheus Macedo, sa vision de l'Ayurvéda est à la fois classique et intégrative.

Tout en s'appuyant sur les textes fondateurs émanant des traditions indiennes, Lucie rend accessible cette connaissance pour une application pratique au quotidien. Entre philosophie et hygiène de vie, il existe tout un réseau de liens qu'elle se plaît à tisser et démêler.



André Borin

Professeur d'Anatomie et Physiologie en Yoga

André Borin est un professeur brésilien vivant à Montréal, spécialisé en kinésiologie et yoga thérapie. Il enseigne le yoga et la méditation depuis 2006 avec une approche holistique et accessible, centrée sur le bien-être global de ses élèves.

Il a découvert le yoga à 12 ans grâce à sa mère, enseignante de hatha yoga au Brésil. André s'est formé auprès de maîtres comme Hervé Blondon, François Raoult et Judith Lazater, et étudie la philosophie védantique avec Gloria Arieira.

Avec un baccalauréat et une maîtrise en kinésiologie obtenus au Canada, il combine connaissances scientifiques et enseignement pratique pour aider ses élèves à mieux comprendre leur corps et leur esprit dans une ambiance bienveillante et joyeuse.



Abhinav Sirohi

Professeur de Philosophie du yoga, Pranayamas, Mudras et Bandhas

Abhinav Sirohi est un enseignant en philosophie du yoga qui considère le yoga non seulement comme une pratique, mais comme un mode de vie ancré dans la sagesse védique ancienne. Selon lui, le monde moderne — avec son stress, ses distractions et sa quête constante — nous éloigne de notre véritable nature, affectant la santé, les relations et la paix intérieure.

Inspiré par son maître, Gurudev Sri Sri Ravi Shankar ji, Abhinav consacre sa vie à rendre la philosophie yogique traditionnelle accessible et pratique aujourd'hui. Il est professeur de yoga certifié par le ministère AYUSH du gouvernement indien et titulaire de diplômes de troisième cycle en psychologie et sciences yogiques de l'université SVYASA de Bangalore.

Son enseignement aide à raviver le bien-être physique, émotionnel, spirituel et mental, en guidant les chercheurs du bruit de l'esprit vers la clarté du soi.



FORMATION DE PROFESSEUR DE YOGA 200H





Ce programme intensif vous apportera les connaissances nécessaires pour devenir professeur de yoga. Vous y apprendrez les fondamentaux et les techniques qui vous permettront d'enseigner avec assurance et authenticité, tout en approfondissant votre pratique personnelle.

C'est un voyage aux sources et à l'essence du yoga. En vous immergeant dans son histoire, sa philosophie et ses techniques d'asana, pranayama, mantra, mudras, bandhas et bien plus encore, leur effet transformateur purifie et éveille les dimensions les plus profondes de votre être.

Pourquoi cette formation de Kavaalya est idéale pour vous :

À votre rythme et depuis
n'importe où dans le monde.

- Plus de 80 heures de cours interactifs en direct
- Les cours en direct sont enregistrés afin que vous puissiez les visionner quand vous le souhaitez.
- Accès illimité à tous les supports de cours
- Manuel de formation des enseignants Kavaalya
- Vous pouvez le faire à votre rythme et passer l'examen quand vous serez prêt.
- Certification permettant de s'inscrire comme professeur de yoga certifié (RYT) 200 heures auprès de Yoga Alliance.

Profil des étudiants de Kavaalya

Âge

20-29 – **19%**
30-39 – **43%**
40-49 – **28%**
>50 – **10%**

Objectif principal qu'ils poursuivent avec la formation

Approfondir leur pratique personnelle – **37%**
Devenir professeur de yoga – **63%**

Genre

Femmes – **89%**
Hommes – **11%**

Depuis combien de temps pratiquent-ils le yoga ?

Ils ont à peine pratiqué – **28%** (*Convient aux débutants*)
3 mois – 2 ans – **33%**
Plus de 2 ans – **39%**

Index

Sciences Humaines du Yoga

- Histoire du yoga
- La tradition védique du yoga
- Culture Santana
- Branches du yoga
- Composantes des pratiques yogiques

Techniques, formation et pratique

- Asanas de Hatha et Ashtanga yoga
- Pranayama
- Mudras et bandhas
- Techniques de relaxation
- Mantras

Anatomie et physiologie

- Introduction au système squelettique et musculaire
- Physiologie des étirements
- Biomécanique de la colonne vertébrale
- Bienfaits et contre-indications des asanas
- Yoga et prévention des blessures musculaires et articulaires

Fondements professionnels

- Principes de l'enseignement
- Le rôle de l'enseignant
- Séquencer une classe
- Dynamique de groupe
- Techniques d'observation de base
- Pratique d'enseignement

Projet et examens

Contenu bonus

- Yoga Nidra
- Nutrition ayurvédique
- Méditation
- Introduction au Yin Yoga
- Gestion de la santé

1

Les sciences humaines du yoga

न हज्जिज्ञानेन सदृशं
पवतिरमहि वदियते।
तत्स्वयं योगसंसिद्धिः
कालेनात्मन विन्दता
॥4.38॥

« Il n'y a rien de plus pur au monde que
la connaissance de son être essentiel.
En temps voulu, elle se révèle au
pratiquant dévoué du yoga. »

Bhagavad Gita, chapitre 4, verset 38

Histoire du yoga

Le mot « yoga »

Source et origine du yoga

Périodes du yoga : initiale, intermédiaire, actuelle

La tradition védique du yoga

Écoles de pensée :

Vedanta

Samkhya

Nyasa

Vaisheshika

Uttara Mimamsa

Poorva Mimamsa

Culture Sanatana

Introduction

Les quatre buts de la vie

Les quatre principes de la vie

Les quatre étapes de la vie

Branches du yoga

Hatha yoga

Raja yoga

Kriya yoga

Karma yoga

Bhakti yoga

Jnana yoga

Composantes des pratiques yogiques

Shatkarmas

Techniques de purification qui préparent le corps et les systèmes internes à une pratique plus profonde et plus stable.

Asanas

Des postures qui stabilisent le corps et le système vital, créant ainsi les conditions internes nécessaires aux états méditatifs.

Pranayamas

Des exercices de respiration qui affinent la gestion du prana, équilibrent les états internes et préparent l'esprit à des étapes plus avancées.

Mudras

Des gestes qui favorisent l'intériorisation de l'attention et soutiennent les processus énergétiques typiques de la pratique du yoga.

Bandhas

Des fermetures qui stabilisent les structures internes et approfondissent les pratiques de respiration et d'intériorisation.

Mantra

L'utilisation consciente du son pour apaiser l'esprit, améliorer la capacité d'attention et favoriser des états de contemplation prolongés.

Pour chacun de ces éléments du yoga, les principes fondamentaux, la préparation adéquate, la manière correcte de les pratiquer, ainsi que leurs usages et contre-indications sont abordés.

2

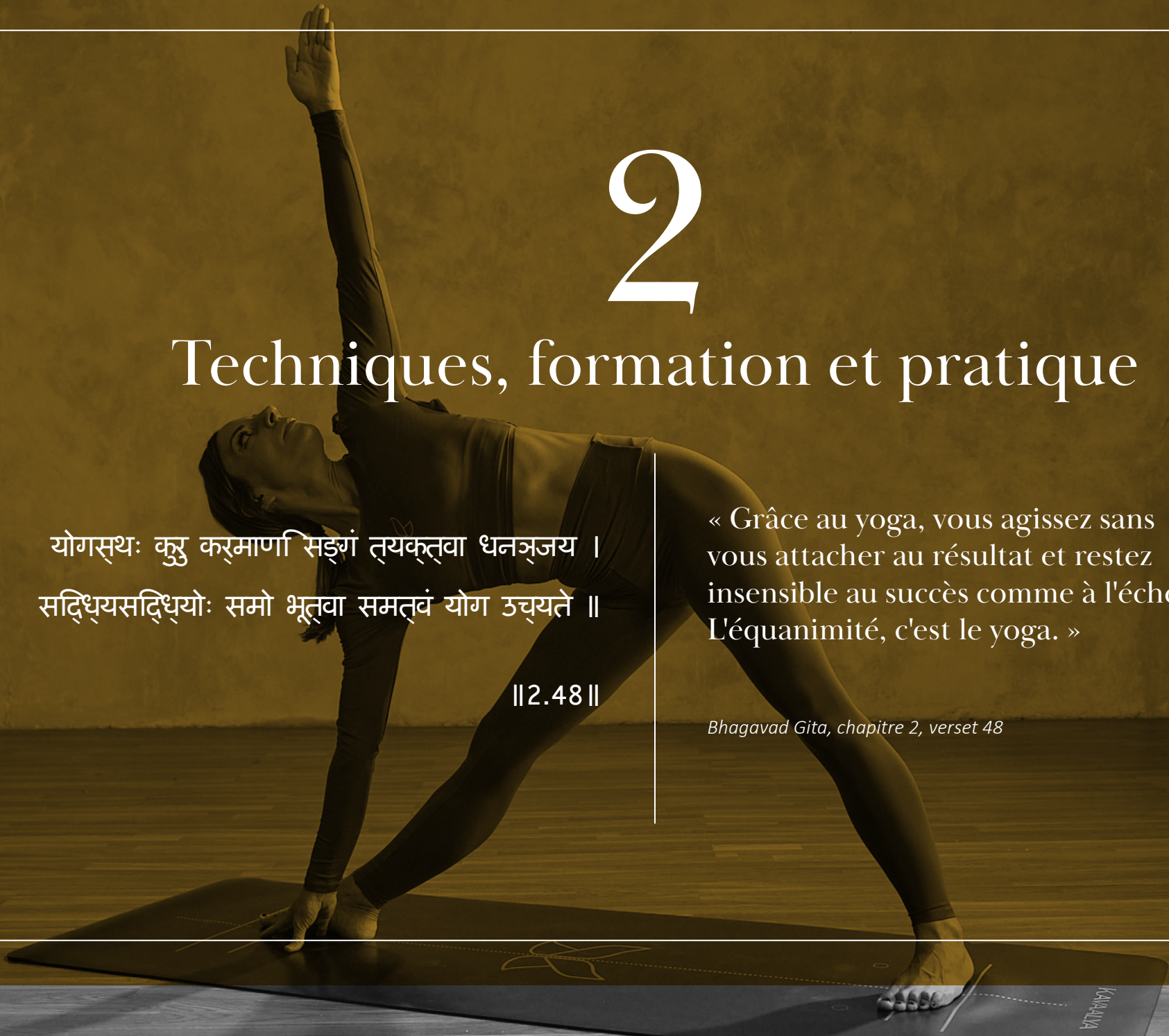
Techniques, formation et pratique

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय ।
सदिध्यसदिध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥

॥2.48॥

« Grâce au yoga, vous agissez sans vous attacher au résultat et restez insensible au succès comme à l'échec. L'équanimité, c'est le yoga. »

Bhagavad Gita, chapitre 2, verset 48



Asanas

Asanas debout
Asanas de flexion avant
Asanas de flexion arrière
Asanas de torsion
Asanas de Vajrasana
Asanas d'équilibre
Asanas inversés
Asanas de méditation
Exercices oculaires

Ashtanga

Principes fondamentaux techniques
Importance des nombres sanskrits dans la pratique de l'Ashtanga Vinyasa
Surya Namaskara A+B
Exercices de flexion du dos
Ashtanga Vinyasa Flow- Série principale
Alignement et ajustement des asanas

Pranayamas

Techniques de respiration pré-pranayama :

- Respiration abdominale
- Respiration thoracique
- Respiration thoracique et claviculaire
- Respiration yogique

Nadi Shodhana pranayama

Sheetkari pranayama

Bhramari pranayama

Ujjayi pranayama

Kapalbhati pranayama

Bhastrika pranayama

Mudras et Bandhas

Gyan et Chin mudra

Hridaya mudra

Shambhavi mudra

Jalandhar bandha

Uddiyana bandha

Moola bandha

Mantra

Gayatri Mantra

Mahamrityunjaya Mantra

Shanti mantra

3

Anatomie et physiologie

यद्यदाचरति श्रेष्ठस्तत्तदेवेतरो जनः।
स यत्प्रमाणं कुरुते लोकस्तदनुवर्तते

॥ 3.21 ॥

« Quel que soit l'acte accompli par un grand homme, les hommes ordinaires suivent ses traces. Et quels que soient les standards qu'il établit par des actes exemplaires, le monde entier s'efforce de les atteindre. »

Bhagavad Gita, Chapitre 3 - Verset 21

Anatomie pour Yoguis

Introduction au système squelettique et musculaire

Physiologie des étirements

Biomécanique de la colonne vertébrale

Bienfaits et contre-indications des asanas

Yoga et prévention des blessures musculaires et articulaires

4

Fondements professionnels

न त्वेवाहं जातु नासं न त्वं नेमे
जनाधपिः। न चैव न भवष्यामः
सर्वे वयमतः परम

॥ 2.12 ॥

« Il n'y a jamais eu de temps où je
n'existais pas, ni vous, ni tous ces
rois ; et à l'avenir, aucun de nous ne
cessera d'exister. »

Bhagavad Gita, chapitre 2, verset 12

Méthodologie d'enseignement

Principes de l'enseignement
Le rôle de l'enseignant
Séquencer une classe
Dynamique de groupe
Techniques d'observation de base

Pratique d'enseignement

Comment s'asseoir sur le tapis et présenter le cours
Comment démarrer le cours
La voix
Instructions
Démonstrations
Ne pas être sur le tapis tout le temps
Comment terminer le cours

A person is kneeling on a dark mat on a wooden floor, with their hands pressed together in front of their face in a meditative or prayer-like pose. The image is overlaid with a large, white, stylized number '5'.

5

Projet et examens

Obligatoire

Réussir l'examen final ou réaliser un projet final : les étudiants peuvent choisir l'une de ces options. Le projet consiste à organiser son propre cours de yoga et à mettre en pratique les connaissances acquises.

Facultatif

(Mais absolument recommandé)

Visionnez toutes les vidéos de la formation et participez aux sessions en direct ou accédez aux vidéos enregistrées.

Participez aux cours de pratiques d'enseignement, où les étudiants animent un cours de yoga.

Réussir les examens de mi-session pour chaque matière.



6

CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

(Inclus sans frais supplémentaires pour le moment)

Ce matériel est proposé car il permet d'explorer plus en profondeur des domaines complémentaires qui enrichissent la formation principale, mais il ne fait pas partie du programme régulier, qui est déjà suffisamment intensif et complet, et n'est donc pas inclus dans le processus d'évaluation.

Yoga Nidra

L'une des pratiques yogiques les plus efficaces pour induire une relaxation profonde et libérer les tensions physiques, mentales et émotionnelles. Elle conduit à un état de conscience modifié, entre veille et sommeil, où les impressions accumulées se dissolvent et où la clarté mentale et l'équilibre intérieur sont rétablis.

- Elle favorise le rétablissement mental et la stabilité intérieure.
- Elle réduit l'impact du stress et des réactivités inconscientes.
- Elle améliore la qualité du repos et la clarté mentale.

Le module débute par une explication des principes fondamentaux et se poursuit par des séances guidées pour une intégration pratique.

Nutrition ayurvédique

Ce contenu présente l'Ayurveda comme une science de la santé pratique appliquée au quotidien. Il offre une compréhension claire de l'influence directe de l'alimentation, des habitudes quotidiennes et du mode de vie sur la digestion, l'énergie, la stabilité mentale et l'équilibre général.

L'étude des trois doshas et de la constitution individuelle permet de comprendre pourquoi chaque personne a besoin de directives différentes, évitant ainsi les approches génériques et standardisées.

- Principes nutritionnels adaptés au biotype.
- Routines quotidiennes essentielles (dinacharya) pour maintenir la vitalité.

Il comprend une explication claire des principes fondamentaux et vous guide dans leur intégration réaliste et durable au quotidien.

Méditation

Kaya Sthairyam, Ajapajapa et Antar Mouna sont explorés, chacun visant à l'entraînement progressif de l'esprit. Par l'immobilité corporelle, l'attention portée à la respiration et l'observation consciente de l'activité mentale, on cultive la stabilité intérieure, la clarté et une attention soutenue, favorisant l'introspection et l'équilibre psychologique.

- Développement de la stabilité mentale et de la présence.
- Dissolution progressive des réactivités et des schémas mentaux profonds.
- Soutien à une pratique méditative régulière, solide et évolutive.

Le contenu allie une explication claire des principes fondamentaux à des séances guidées pour intégrer la méditation de manière cohérente dans la pratique du yoga.

Introduction au Yin Yoga

Cette pratique permet de contrebalancer la stimulation excessive, l'activité et la tension inhérentes à la vie contemporaine. En maintenant consciemment les postures, le travail pénètre en profondeur dans les tissus tels que le fascia et le tissu conjonctif, **libérant ainsi les blocages physiques et émotionnels accumulés.**

- Cultivez le calme, la réceptivité et l'introspection.
- Elle libère les tensions profondes et les schémas profondément ancrés.
- Développe la stabilité émotionnelle et mentale.

Gestion de la santé

Des séances de grande valeur conçues comme un système de restauration physique et énergétique. Grâce à des séquences spécifiques, les blocages neuromusculaires, les troubles digestifs et les déséquilibres de la distribution du prana sont traités, rétablissant la coordination, la fluidité interne et la stabilité fonctionnelle pour favoriser une vie sans inconfort et une pratique yogique profonde et continue.

- Travail spécifique sur les articulations.
- Soutien des fonctions métaboliques et de la vitalité interne.
- Amélioration des flux énergétiques et de la coordination générale.

Exemple des deux premières semaines

Tous les cours en direct sont enregistrés afin que vous puissiez les visionner quand vous le souhaitez.

Si vous ne vous sentez pas prêt à passer l'examen à la fin de la formation, vous pouvez le faire lors du prochain appel.



Durée de la formation
8 SEMAINES

Remarque : Les heures indiquées sont exprimées en heure locale de Paris (CET).

JOUR	HEURE	THÈME	MODE
DIM	8.00 AM- 8.45 AM	Cérémonie d'ouverture	Direct
	9.00 AM- 10.00 AM	Introduction aux universitaires/Philosophie du yoga	Direct
	5.30 PM- 7.00 PM	Introduction aux asanas du Hatha Yoga	Direct
LUN	4.00 PM- 5.30 PM	Hatha Yoga- Asanas préparatoires 1	Enregistrés
		Introduction au Pranayama, Partie 1	Enregistrés
		Chant de Mantras	Direct
MAR	JOURNÉE LIBRE		
MER	2.00 PM- 3.00 PM	Hatha Yoga- Asanas préparatoires 2	Enregistrés
		Discussion et révision en groupe	Direct
		La philosophie du yoga- son origine et ses limites	Enregistrés
JEU	9.00 AM- 10.00 AM	Session de groupe	Direct
	2.00 PM- 3.00 PM	Hatha Yoga- Asanas debout	Enregistrés
		Anatomie du mouvement	Direct
VEN	9.00 AM- 10.00 AM	Hatha Yoga- Groupe d'asanas de flexion avant	Enregistrés
		Chant de mantras, Yoga Nidra- Stade 2, Méditation- Ajapajapa- Stade 1&2	Direct
		Nadi Shodhan Pranayama- Tech 1 (Stade 1)	Enregistrés
SAM	9.00 AM- 10.00 AM	Chant de mantras, Yoga Nidra- Stade 2, Méditation- Ajapajapa- Stade 1&2	Enregistrés
		Hatha Yoga- Groupe d'Asanas de flexion arrière	Enregistrés
		Session de groupe	Direct

Première semaine

(Formation de 8 semaines)

Deuxième semaine

(Formation de 8 semaines)

JOUR	HEURE	THÈME	MODE
DIM	2.00 PM- 3.00 PM	Philosophie du yoga- Histoire du yoga	Enregistrés
		Hatha Yoga- Groupe d'asanas méditatifs	Enregistrés
		Anatomie des postures de flexion	Direct
LUN	2.00 PM- 3.30 PM	Philosophie du yoga- Histoire du yoga	Enregistrés
	6.00 PM- 7.30 PM	Yoga et blessures I	Direct
		Séquence d'Asanas A	Direct
MAR	JOURNÉE LIBRE		
MER	9.00 AM- 10.00 AM	Groupe d'asanas de torsion de la colonne vertébrale	Direct
		Nadi Shodhan Pranayama- Tech 2 (Stade 2 & 3)	Enregistrés
		Yoga et blessures II	Enregistrés
JEU	4.30 PM- 5.30 PM	Session de groupe	Direct
		Hatha Yoga- Groupe d'asanas Vajrasana	Enregistrés
		Philosophie du yoga- Introduction à la culture Sanatan, Partie 1	Enregistrés
VEN	2.00 PM- 3.00 PM	Anatomie des postures d'extension	Direct
	4.00 PM- 5.00 PM	Discussion et révision en groupe	Direct
SAM	2.00 PM- 3.00 PM	Anatomie des postures de torsion et de latéroflexion	Direct
	6.00 PM- 7.30 PM	Séquence d'Asanas B	Direct
		Hatha Yoga- Groupe d'asanas d'équilibre	Enregistrés
		Nadi Shodhan Pranayama- Tech 3 (Stade 1), Sheetali & Sheetkari Pranayama	Enregistrés

Votre certificat Yoga Alliance



Pour recevoir le certificat de réussite de la formation et vous inscrire comme RYT-200 auprès de Yoga Alliance, vous devez :

1. **Suivre le programme jusqu'au bout.** Accédez aux vidéos enregistrées si vous ne pouvez pas assister aux cours en direct.
2. **Réussir l'examen final en ligne ou réaliser un projet** consistant à organiser votre propre événement de yoga en suivant les directives établies par les professeurs.



KAVAALYA