



KAVAALYA

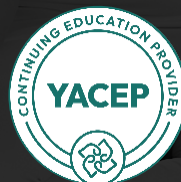
Programme d'études

Formation Avancée de Professeur de Yoga

300 HEURES

Avec CHAKRA SHUDDHI et
SURYA NAMASKARA TRADITIONNEL

POUR LES PRATIQUANTS AVANCÉS





Note:

Le directeur des programmes, Maître Prashant Pandey, a décidé d'inclure le **Surya Namaskara Traditionnel** à la fin du programme régulier du cours de 300 heures. Cette décision a été prise après avoir observé que, lors des éditions précédentes, certains étudiants ont développé une profonde introspection qui réduisait leur intérêt pour les affaires mondaines.

Cela se produit parce que les pratiques avancées de Chakra Shuddhi intensifient la concentration intérieure. Pour que le pratiquant puisse maintenir cette conscience intérieure sans compromettre sa vitalité ni sa créativité, il est essentiel d'activer l'énergie pingala, représentée par le soleil (Surya).

La stimulation du nadi pingala permet d'équilibrer l'action du nadi ida, qui s'active pendant les pratiques de Chakra Shuddhi.

Calendrier:

- Cérémonie d'ouverture

Cours de Professeur de Yoga de 300 h
13 semaines

- Évaluation et Certificat *

Surya Namaskara Traditionnel
2 semaines

Chakra Shuddhi
4 semaines

- Cérémonie de clôture

**Surya Namaskara et Chakra Shuddhi ne sont pas évalués. Ils ont pour seul but d'élever votre processus spirituel.*

Bienvenue

Nous sommes très heureux de vous annoncer la création du Cours de Professeur de Yoga – 300 heures, reconnu et certifié par Yoga Alliance. L'objectif de ce cours est d'apporter une formation avancée aux étudiants et professeurs qui ont complété un cours de 200 heures dans une école de Yoga reconnue.

Tout comme notre Cours de Professeur de Yoga de 200 heures, qui a créé un impact sur la vie de centaines de personnes à ce jour, ce nouveau cours suppose une étape décisive dans le processus de transformation personnelle et de consolidation définitive des habilités nécessaires pour enseigner le Yoga.

Pour atteindre les objectifs du cours nous avons conçu un plan d'études de niveau supérieur, qui met à la disposition de l'étudiant la plus haute connaissance yogique, en conservant l'essence du Yoga le plus traditionnel et sans pour autant perdre le contact avec la réalité actuelle.

Le programme assume une approche qui maximise la participation et les classes pratiques, comme un moyen grâce auquel les étudiants peuvent gagner de la confiance en eux-mêmes et consolider leurs capacités à transmettre ce magnifique procédé visant le bien-être des personnes : le Yoga.

Au nom de Kavaalya je vous invite à participer au cours, à apprendre avec sincérité, sérieux et engagement, et à faire l'expérience d'un état de profondeur dans le Yoga.

Mes meilleurs souhaits,
Hari Om

Prashant Pandey

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



नासतो वदियते भावो नाभावो
वदियते सतः।
उभयोरपि दृष्टोऽन्तस्त्वनयोस्
तत्त्वदर्शभिः
॥16॥

“Ce qui n’existe pas,
ne sera jamais.
Ce qui existe,
ne cessera jamais d’être”.

- Bhagavad Gita ,
Chapitre 2 - Verset 16



À propos du cours

Ce programme Avancé de Professeur de Yoga - 300 heures est **la suite du Cours de 200 heures**, suivant la culture traditionnelle du yoga.

Les principaux objectifs sont d'atteindre un niveau avancé de yoga, de **perfectionner la pratique et d'acquérir la confiance nécessaire** pour enseigner et organiser vos propres cours.

- ✓ Uniquement pour les praticiens expérimentés
- ✓ Plus de 180 heures de cours pratiques en direct (vous pourrez les visionner en replay)
- ✓ Accès permanent à la plateforme en ligne
- ✓ Profitez des cours dans votre langue et depuis chez vous
- ✓ Certifié par Yoga Alliance (RYT 500)
- ✓ Garantie de remboursement



Ce cours est pour vous si...

- Vous avez complété un RYT200 et souhaitez obtenir la certification la plus avancée de Yoga Alliance, RYT500.
- Vous êtes professeur de yoga et souhaitez acquérir la confiance nécessaire pour enseigner de manière plus efficace.
- Vous souhaitez approfondir la science yogique et éveiller l'énergie kundalini pour connaître et expérimenter la vie dans tout son potentiel.

“Que chaque homme prenne
le chemin selon sa capacité, sa
compréhension et son tempérament.

Son véritable gourou le rencontrera
sur ce chemin.”

Sivananda



Les enseignants



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 vécu en internat en menant un style de vie purement yogique et en 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, des maladies et de leur gestion. Il travaille maintenant comme enseignant et directeur de programmes à Kavaalya.



Gemma Vassallo

Coordinatrice du cours et professeur de Hatha Yoga

Avec sa formation complète et sa profonde connaissance du monde du Yoga, Gemma a décidé, après plusieurs années en tant que pratiquante, de se former professionnellement dans cette voie en tant que professeure de Hatha Yoga, d'Ashtanga Vinyasa, de Yoga Thérapeutique et d'Ayurveda. Elle a également suivi d'autres cours qui viennent désormais compléter son expérience.

Elle est actuellement coordinatrice du cours, et elle dispense des classes de Hatha Yoga et de Pratique de l'enseignement pour professeurs à Kavaalya- International Yoga Training Center.



Praba Karan

Professeur d'Ashtanga Vinyasa

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

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



Lucie Nour João

Professeur de Yoga et Thérapeute Ayurvédique

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.



Catherine Dardenne

Professeur d'Anatomie

Catherine est une femme belge aux multiples facettes. Son diplôme de kinésithérapeute en poche, elle se forme dans la foulée à la nutrithérapie et au coaching de vie. Soucieuse de rétablir la santé par l'alimentation, elle publie son premier ouvrage «Eat happy, 45 recettes de petits déjeuners ».

Fervente adepte de la méditation, elle obtient la certification pour enseigner le programme MBSR de Jon Kabat Zinn, le programme de réduction du stress basée sur la pleine conscience. Elle enseigne le Hatha Yoga et le Restorative Yoga qu'elle affectionne particulièrement.

“Le yoga n’est pas un ancien
mythe enseveli dans l’oubli.
C’est le plus précieux héritage
du présent. C’est le besoin es-
sentiel d’aujourd’hui et la cul-
ture de demain”.

Swami Satyananda Saraswati



Programme du cours



C'est un cours de 3 mois qui se réalise en modalité Online, avec des classes en direct, des webinaires et des classes pré-filmées pour approfondir des **Techniques Avancées d'Asanas, de Pranayama, de Mudra, de Bandha, de Mantra et de Méditation.**

Vous y développerez également vos connaissances sur l'Anatomi, l'Ayurveda, et vous accéderez aux enseignements de la littérature yogique traditionnelle telle que **Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita, Yoga Chudamani Upanishad, Samkhya Darshan, Patanjali Yoga Sutra et Gita Darshan.**

Une fois que vos connaissances seront assimilées et intériorisées, vous les mettrez en pratique dans de multiples sessions de méthodologie et de pratique de l'enseignement, grâce auxquelles vous vous préparez à devenir **un(e) Professeur(e) de Yoga Efficient(e).**

Proportion de chaque module:

- Techniques, entraînement et pratique: **38%**
- Humanités du yoga: **12%**
- Anatomie et physiologie: **7%**
- Fondements professionnels: **24%**
- Surya Namaskara traditionnel: **5%**
- Chakra Shuddhi: **14%**

A photograph of three dancers in a studio, captured in a dynamic pose. The dancers are wearing dark, long-sleeved leotards. They are positioned in a line, with their arms extended upwards and outwards. The lighting is warm and dramatic, creating strong shadows and highlights. The background is a plain, light-colored wall.

1

Techniques, Entraînement et Pratique

Asanas de Hatha Yoga

Les asanas maintiennent le corps physique dans un état optimal. Leur pratique permet la circulation des énergies et permet d'aborder tous les domaines de la vie avec confiance. Le programme comprend la pratique, l'étude et l'intégration d'une combinaison d'asanas avec une approche traditionnelle et contemporaine dans laquelle le flux est maintenu du niveau intermédiaire au niveau avancé.

Série Pawanmuktasana de 1 à 3

C'est l'un des groupes de pratiques les plus importants et il a un effet très profond sur le corps et l'esprit. C'est un outil très utile pour la gestion yogique de divers troubles et dans le maintien de la santé, en raison de son grand impact sur la gestion des humeurs ayurvédiques, vata (air), pitta (bile) et kapha (mucus).

Révision des principales asanas de chaque groupe (les postures non vues au cours des 200 heures sont incluses) à un niveau avancé, approfondissant la conscience corporelle, la coordination avec la respiration et ses effets sur les glandes, les organes et les chakras.

Ajustements de l'asana : principes et technique dans les différentes postures.

Étude de 26 asanas avancés qui ont un effet très intense sur le corps, harmonisant les dimensions physique, mentale, émotionnelle et psychique de la personnalité.

Exploration des «**cinq dimensions**». Une pratique intense, spécialement conçue comme préparation au Chakra Suddhi. La conscience et l'énergie sont concentrées sur les muscles, les articulations, les glandes, les organes et les chakras impliqués dans les asanas, explorant leur impact sur notre corps.

Séquençage II

- Identification des caractéristiques posturales et anatomiques de base des familles d'asanas.
- Comment intégrer les effets des actions des asanas lors des enchaînements.



Ashtanga Vinyasa Flow

- Introduction à l'ashtanga (Révision 200h)
- Série Primaire (Révision 200h)
- Série secondaire Surya namaskar
- Importance des Bandhas dans l'ashtanga Vinyasa
- Tristana, 3 puissants principes de l'ashtanga yoga
- Comment enseigner aux élèves qui ont des lésions

Yoga Nidra

Dérivée des tantras, c'est une technique extraordinairement puissante pour libérer les blocages mentaux, à travers un processus guidé de relaxation profonde qui nous rapproche de notre nature la plus essentielle, toujours calme.

C'est une pratique qui transforme les couches les plus profondes du psychisme en une expérience consciente.

Probablement la meilleure pratique de relaxation qui existe et très demandée pour sa simplicité, son efficacité et son adaptabilité aux personnes de tous âges et de toutes conditions physiques.



Pranayamas, mudras et bandhas de niveau avancé

Pranayama avancé

Le Pranayama est une science qui nous offre des méthodes pour comprendre l'essence du Prana. Dans ce cours les élèves apprendront différents groupes de Pranayama - tels que les revitalisants, ceux du refroidissement, les tranquillisants et ceux de l'équilibre –désormais amenés à un niveau plus avancé par l'incorporation des Bandhas (verrous psychiques).

Certains des Pranayamas qui seront enseignés dans ce cours sont :

- **Nadi shodhana pranayama** (Technique 1-4)
- **Sheetali pranayama** (Technique 1 et 2)
- **Sheetkari pranayama** (Technique 1 et 2)
- **Bhramari pranayama** (Technique 1 et 2)
- **Ujjayi pranayama** (Technique 1 et 2)
- **Bhastrika pranayama** (Technique 1 – 4)
- **Kapalbhati pranayama** (Technique 1 – 4)
- **Moorcha pranayama**
- **Surya bheda pranayama**

Mudras avancés

Les Mudras sont une combinaison de mouvements physiques subtils qui altèrent la circulation du Prana ; ils influent sur l'humeur, sur l'attitude et sur la perception, tout en approfondissant la conscience et la concentration. Dans le Cours de 300 heures nous nous pencherons sur la pratique des groupes de Mudras suivants :

- **Hasta Mudra** (mudras des mains)
- **Mana Mudra** (mudras de la tête)
- **Kaya Mudra** (mudras posturaux)
- **Bandha Mudra** (mudras de blocage)
- **Adhara Mudra** (mudras périnéaux)

Bandha avancés

Une fois que la technique et l'exécution des Bandhas auront été apprises dans le cours de 200h, dans ce cours-ci nous étudierons le niveau avancé d'application des Bandhas, en les associant à différentes pratiques de Mudra et de Pranayama.

Méditation

La méditation est une façon très puissante de contrôler les processus et les réactions physiologiques aux événements psychologiques. C'est une voie vers l'autoréalisation. Le cours incorpore des techniques de méditation importantes et puissantes, puisées dans la tradition yogique la plus avancée.

Méditation avec mantras: De tous les systèmes de Yoga utilisés pour atteindre l'état de Pratyahara, et finalement l'état de Samadhi, le Japa Yoga est le plus simple et le plus sûr. Il peut être pratiqué par tout le monde, à n'importe quel moment et dans n'importe quelles conditions.

Vashudhaiva Kutumbakam: Signifie « Le monde est une famille ; le monde entier est ma famille ». Le but de la méditation est de libérer les émotions refoulées pour faire l'expérience du sentiment d'unité intérieure.

Trataka: Cette pratique développe le pouvoir de concentration, en nous entraînant à focaliser l'énergie de la conscience sur un point. La pratique induit automatiquement la méditation.

Chidakasha dharana: Le mot « chid » ou « chitta » signifie « conscience » et « akasha » signifie « espace », donc chidakasha est l'espace de la conscience. Il se produit un approfondissement progressif de la perception de l'expérience physique et sensorielle à l'expérience psychique et pranique.

A group of people are sitting in a circle on the floor of a yoga studio. The room has a warm, yellowish-orange light. There are large, white, curved pipes on the ceiling and several pendant lights. The people are dressed in casual, comfortable clothing, and some are wearing white. They are all looking towards the center of the circle, where a man and a woman are sitting cross-legged. The man is wearing a white shirt and the woman is wearing a white tank top. The overall atmosphere is calm and focused.

2

Philosophie du Yoga, Éthique et Style de Vie Yogique

La Tradition du Yoga

Les écritures les plus importantes de la tradition yogique et les façons d'intégrer leurs enseignements dans notre vie quotidienne sont étudiées.

Les sujets de cette catégorie comprennent :

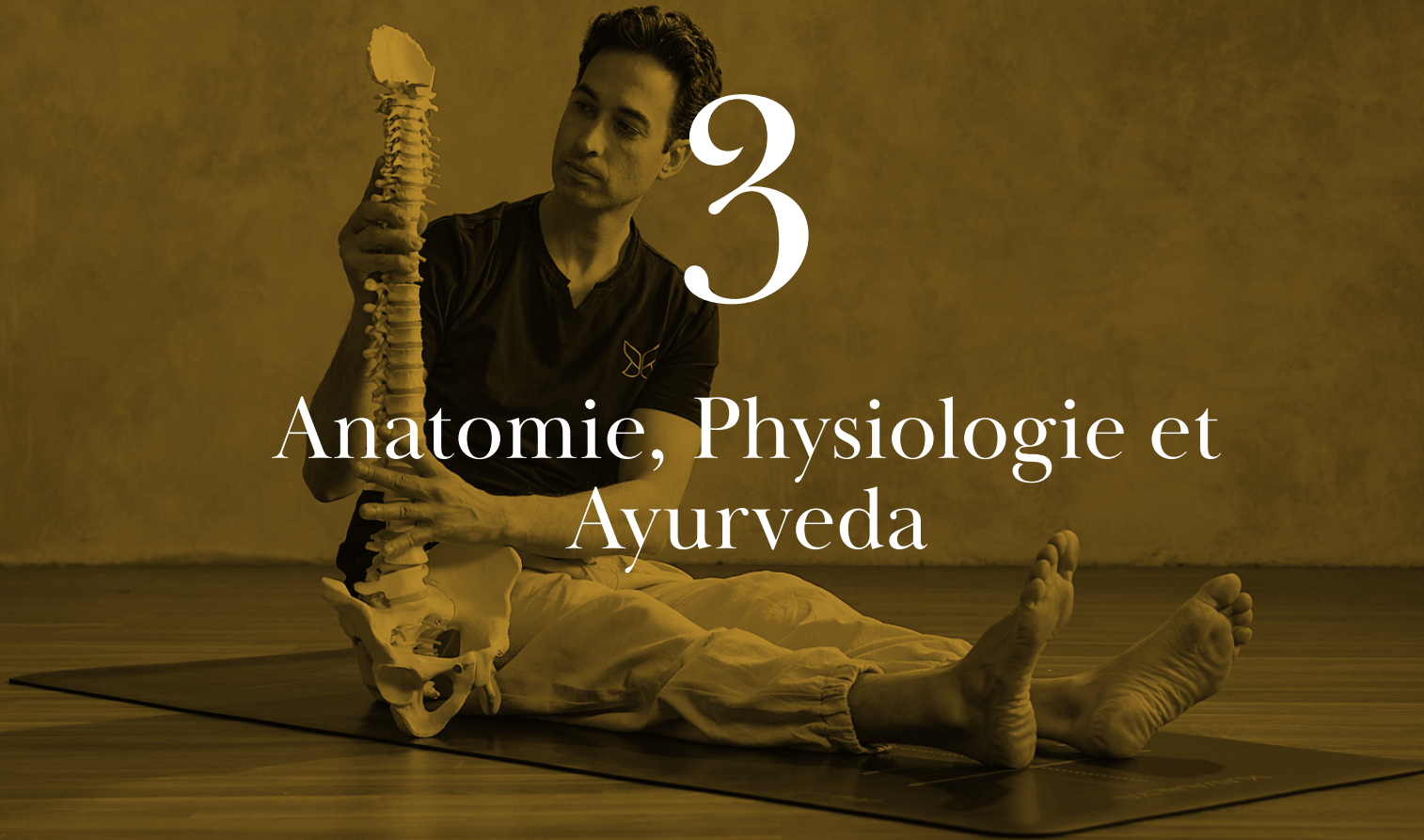
Voyage à travers le Hatha Yoga: Il s'agit d'une série de lectures basées sur les principes de deux écritures importantes : le Hatha Yoga Pradipika et le Gheranda Samhita.

Introduction à la philosophie Samkhya: Cette philosophie croit en la dualité et constitue le fondement de la tradition philosophique indienne, ainsi que la base de la tradition du yoga.

Voyage à travers le Raja Yoga: Il est basé sur les Yoga Sutras écrits par le sage Patanjali, pour qui le yoga n'est pas une pratique, mais un état dans lequel l'activité mentale cesse afin de pouvoir expérimenter l'union avec le suprême, l'état de Samadhi.

3

Anatomie, Physiologie et Ayurveda



Fascias

Anatomie des fascias : qu'est-ce que c'est et comment ils fonctionnent.

- **Les fascias et la physiologie musculaire.** Les fascias font partie des tendons musculaires et de l'enveloppe musculaire. Comprendre leur structure nous aide à comprendre comment entraîner nos muscles pour que les fascias soient plus élastiques et résistants.
- **Les fascias et la physiologie articulaire.** Les fascias intègrent les articulations sous forme de ligaments, ménisques, cartilages et capsule articulaire.
- **Les fascias et le système nerveux.** Comment les différents stimuli sensoriels qui se produisent pendant le Yoga incident sur le système nerveux.

Anatomie de la respiration

- Anatomie de la cage thoracique
- Anatomie du diaphragme
- Anatomie des organes
- Respiration et système nerveux
- Pranayama
- Conclusions

Système nerveux et théorie polyvagale

La théorie polyvagale nous donne des outils pour connaître et observer le fonctionnement de notre système nerveux : en comprenant la façon dont il répond à des stimuli de sécurité et de danger, on apprend à développer un système nerveux mieux régulé.

Des sessions théorico-pratiques dans lesquelles on aborde les principes théoriques de la théorie polyvagale.

Ayurveda

Dans ce cours avancé vous aurez l'opportunité d'approfondir vos connaissances dans cette science de la santé, qui transcende le concept de maladie en promouvant la prévention des troubles et le maintien d'une bonne santé par des méthodes naturelles, à travers la connaissance de la constitution individuelle ainsi que par l'intervention sur les facteurs qui contribuent à l'équilibre de celle-ci.

- **Le concept et l'application de l'Ayurveda**
- **Introduction à la philosophie ayurvédique**
- **Les cinq grands éléments**
- **Visesa-samanya** (l'équilibre des opposés)
- **Prakruti y Vikruti** (constitution et déséquilibre)
- **Dosha Prakruti** (constitution individuelle) et comment ils affectent le corps et l'esprit:
 - Vata
 - Pitta
 - Kapha
- **Dinacharya / Rithucharya** (routine quotidienne/saisonnière) et désintoxication saisonnière.

La base de l'Ayurveda est de prendre soin du corps chaque jour pour le maintenir en bonne santé. Ici, vous apprenez à utiliser le lota, à prendre soin des sinus, à pratiquer l'auto-massage ayurvédique, à choisir les huiles, à prendre soin des yeux et de la peau.

 - **Corps Physique:** Dhatus, Malas, Agni et Ama
- **Ahara Vidhi.** Alimentation correcte, élaboration de recettes et de régimes ayurvédiques et sélection des aliments comme médicaments.
 - Le régime alimentaire
 - Les six saveurs
 - Les épices dans la cuisine et la pharmacie ayurvédique
 - Aliments pour chaque constitution : Dosha Ahara

Gestion Yogique de la Santé

Le Yoga est une méthode qui prépare le système à l'éveil spirituel, mais c'est aussi une science pour la promotion de la santé. Depuis l'Antiquité il a été utilisé par les yogis et les rishis pour soulager et guérir toutes sortes de maux. Cela requiert peut-être plus de temps et d'efforts, mais les résultats sont permanents.

L'Asana et le Pranayama sont des façons très puissantes et efficaces d'exercer un contrôle sur le corps, ainsi que sur l'esprit, qui est le système qui gère tous les aspects de notre vie.

Dans le module de Gestion Yogique de la Santé Yogique, les étudiants apprendront les techniques pour gérer certains troubles liés à la santé tels que l'hypertension, le diabète et l'asthme. Dans ce cours on abordera également la gestion yogique de la grossesse.





4

Méthodologie de l'Enseignement

Fondements d'un enseignement efficace

Ces ateliers ont pour objectif d'enseigner à motiver, éduquer et inspirer les futurs élèves dans les domaines suivants:

- **Développement des compétences de communication** en dynamique de groupe, gestion du temps et établissement des priorités et des limites
- **Comment répondre aux besoins spécifiques** des personnes dans un environnement de groupe
- **Principes** de démonstration, d'observation, d'assistance et de correction
- **Styles** d'enseignement
- **Qualités** d'un enseignant
- **Le processus** d'apprentissage des élèves
- **Les aspects professionnels** de l'enseignement du yoga.

Pratique de l'enseignement

L'objectif des pratiques d'enseignement, dans ce cours avancé, est que vous maîtrisiez les compétences nécessaires pour donner un cours de yoga de manière efficace et confiante.

Les aspects les plus importants de cette section sont:

- **Intégration des bases de l'enseignement**
- **Comprendre tous les outils que le yoga met à notre disposition**
- **Utilisation correcte du langage technique dans un cours**
- **Mettre en pratique les différents types d'ajustements des asanas**
- **Développer le sens d'observation**
- **Trouver son style en tant que professeur de yoga**

Remarque : À la fin du programme, chaque élève guidera le reste des élèves de la classe sous la supervision des professeurs.

5

Surya Namaskara



Surya Namaskara : Une pratique essentielle

Il a été récemment intégré pour équilibrer l'introspection générée par le cours de Chakra Shuddhi, car il vous permet de maintenir un niveau élevé de dynamisme au quotidien tout en explorant les profondeurs de l'être.

Surya Namaskara représente un pont vers des niveaux supérieurs de perception et d'équilibre. Il éveille les aspects solaires de la nature de l'individu, stimulant l'énergie vitale (prana), qui catalyse le processus de transformation interne. Il cultive un état de présence totale, faisant de la vie quotidienne un processus fluide, équilibré et sans friction.

Ce programme intègre de nombreux éléments du processus yogique : asana, pranayama, mantra et méditation, en préservant l'authenticité d'une technique classique qui a été une base fondamentale pour les yogis à travers l'histoire.





6

Chakra Shuddhi

Activation de la Kundalini

C'est une pratique que nous aurions pu intégrer au chapitre méditation, mais du fait de sa pertinence et de sa durée (27 sessions live) un module exclusif a été créé pour rendre compte de son contenu.

Chakra shuddhi signifie "purification des centres psychiques". C'est une pratique de kundalini utilisée pour localiser et purifier les canaux psychiques qui conduisent les énergies mentales, vitales (corps) et spirituelles.

L'éveil de l'énergie kundalini est le but principal du yoga, et se préparer à le faire de manière contrôlée et agréable est le but de cet ensemble de pratiques.

Vous trouverez ci-dessous l'explication de ce qui est poursuivi avec ce module :

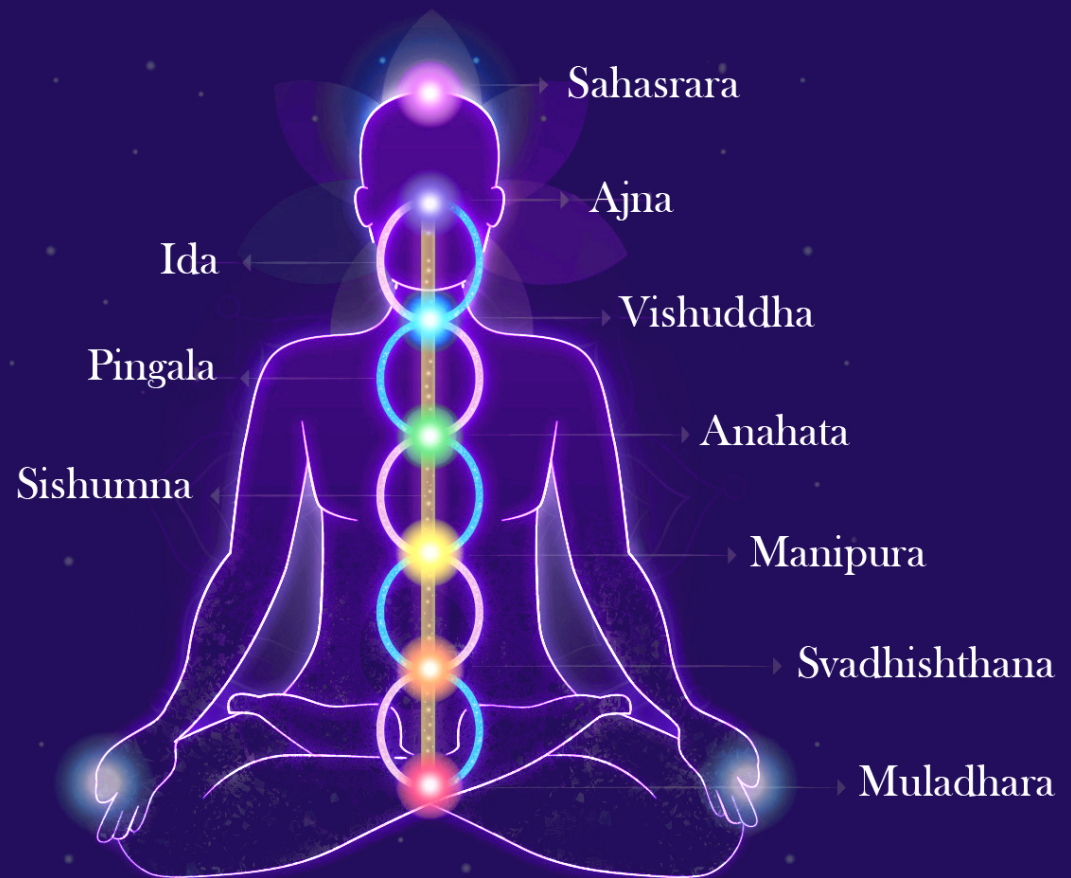
- **Développer la connaissance et la conscience de la kundalini**
- **Purification des nadis**
- **Purification des chakras**

Les nadis ne sont pas des nerfs mais des canaux énergétiques. Le sens littéral de nadi est «flux». Selon la science yogique, il y a 72 000 nadis, et parmi ceux-ci, trois : ida, pingala et sushumna, sont les plus importants.

Pour éveiller la force vitale intérieure, la purification des nadis est **essentielle** car si ceux-ci sont bloqués et que l'énergie latente - la kundalini - est éveillée, elle ne trouvera pas le moyen de se transmettre de manière douce et contrôlée.

Dans ce cours, les techniques de purification et d'équilibre des nadis sont étudiées, sous forme de pranayama, mudra, bandha, méditation et asanas.

En plus des nadis, les chakras doivent également être purifiés, car ce sont les nœuds de connexion par lesquels l'énergie des nadis est transmise aux différentes parties du corps.



Exemple des quatre premières semaines

Toutes les classes en direct sont filmées Pour que vous puissiez les voir quand vous en avez le temps.

Si vous ne vous sentez pas prêt(e) à passer l'examen final du cours, vous pouvez attendre la session suivante.



Durée du cours
19 SEMAINES

REMARQUE : Les horaires indiqués sont exprimés en heure locale de Madrid (CET).

Première Semaine

(Cours de 19 semaines)

JOUR	HEURE	THÈME	MODE
DIM	8.00 AM - 8.45 AM 2.00 PM - 3.00 PM	Cérémonie d'ouverture Introduction à Academics	En direct En direct
LUN	9.00 AM - 9.30 AM 2.00 PM - 3.30 PM	Mantra chanting Introduction au Hatha Yoga Pawanmuktasana - Série 1 Pranayama, Mudra, Bandha - Phase 1	En direct En direct Vidéo Vidéo
MAR	JOURNÉE LIBRE		
MER	5.30 PM - 6.00 PM 7.00 PM - 8.00 PM	Pawanmuktasana - Série 2 Mantra chanting Anatomie et physiologie - Anatomie des fascias	Vidéo En direct En direct
JEU	9.00 AM - 9.30 AM	Pawanmuktasana - Série 3 Mantra chanting	Vidéo En direct
VEN	9.00 AM - 9.30 AM 3.00 PM - 5.00 PM	Pratique - Asanas des cinq dimensions Pranayama, Mudra, Bandha - Phase 2 Mantra chanting Anatomie et physiologie - Fascias et santé articulaire en yoga	Vidéo Vidéo En direct En direct
SAM	5.00 PM - 6.00 PM	Asanas debout Session de groupe	Vidéo En direct

Deuxième Semaine

(Cours de 19 semaines)

JOUR	HEURE	THÈME	MODE
DIM	11.00 AM - 12.30 PM	Pratique - Asanas debout La science du Hatha Yoga Méditation - Chidakasha Dharna: Phases 1 à 3	En direct Vidéo Vidéo
LUN		Asanas d'équilibre	Vidéo
MAR		JOURNÉE LIBRE	
MER	6.00 PM - 8.00 PM	Activation du torse Anatomie et physiologie - Fascias et santé musculaire en yoga	Vidéo En direct
JEU	11.00 AM - 12.30 PM	Pratique - Asanas d'équilibre et activation du torse	En direct
VEN		Asanas de flexion arrière Pranayama, Mudra, Bandha - Phase 4	Vidéo Vidéo
SAM		Asanas de torsion	Vidéo

Troisième Semaine

(Cours de 19 semaines)

JOUR	HEURE	THÈME	MODE
DIM	9.00 AM - 10.00 AM 11.00 AM - 12.30 PM 7.00 PM - 8.00 PM	Session de groupe Pratique - Asanas de flexion arrière et de torsion Anatomie - Fascias, proprioception et système nerveux	En direct En direct En direct
LUN	2.00 PM - 3.00 PM 5.00 PM - 6.00 PM	Asanas de flexion vers l'avant au sol Pranayama, mudra, bandha - Phase 5 Session de groupe Commentaire des Sutras du Hatha Yoga traditionnel - Série 1	Vidéo Vidéo En direct En direct
MAR		JOURNÉE LIBRE	
MER	7.00 PM - 8.00 PM	Ouvertures de hanches Méditation - Chidakasha Dharna: Phase 4 Anatomie - Comment entraîner les fascias pour éviter les blessures	Vidéo Vidéo En direct
JEU	11.00 AM - 12.30 PM 5.00 PM - 6.00 PM	Pratique - Asanas de flexion avant au sol et ouvertures de hanches Session de groupe	En direct En direct
VEN		Asanas inversées Pranayama, mudra, bandha - Phase 6	Vidéo Vidéo

Quatrième Semaine

(Cours de 19 semaines)

JOUR	HEURE	THÈME	MODE
DIM	10.00 AM - 11.30 AM 5.00 PM - 6.00 PM	Pratique complète de Hatha Yoga Pratique - Asanas inversées et révision de toutes les asanas Commentaire des Sutras du Hatha Yoga traditionnel - Série 2	Vidéo En direct En direct
LUN	6.00 PM - 8.00 PM	Séquences : Caractéristiques posturales et anatomiques des asanas debout Séquences : Caractéristiques posturales et anatomiques de l'activation du torse Pranayama, mudra, bandha - Phase 7 Anatomie et physiologie - Anatomie de la cage thoracique	Vidéo Vidéo Vidéo En direct
MAR		JOURNÉE LIBRE	
MER	9.00 AM - 9.30 AM 11.00 AM - 12.30 PM	Comment intégrer les asanas debout et l'activation du torse lors du séquençage Méditation - Chidakasha Dharna - Phase 5	En direct En direct
JEU	2.00 PM - 3.00 PM	Pratique complète de Hatha Yoga Séquençage : Postures et anatomie des asanas de flexion arrière Séquençage : Postures et anatomie des asanas de torsion Pranayama, mudra, bandha - Phase 8	En direct Vidéo Vidéo Vidéo

Votre certificat Yoga Alliance



Pour recevoir le certificat attestant que vous avez terminé le cours avec succès et pour pouvoir vous inscrire en tant que RYT-500 auprès de Yoga Alliance, vous devez:

- Terminer le cours. Avec la possibilité d'accéder aux vidéos enregistrées si la participation aux cours en direct n'est pas possible.
- Réussir l'examen final en ligne.

Remarque : Pour vous inscrire en tant que RYT-500, vous devez d'abord être inscrit en tant que RYT-200.

Inscrivez-vous à:

KAVAALYA.COM





KAVAALYA

International Yoga Training Center