



# Formation professorale : 200h



*1er cohorte : Janvier 2022*

Origine Yoga

## INTRODUCTION

Après 10 ans d'existence, l'équipe de Origine Yoga est vraiment heureuse d'offrir une toute première formation professorale en enseignement du yoga. Allant exactement dans le même esprit que le studio, cette formation vise à transmettre aux étudiants les bases fondamentales du yoga. Nous sommes d'avis que celles-ci sont communes à tous les styles ou courants de yoga et nous souhaitons qu'elles soient bien assimilées et maîtrisées avant d'y ajouter un style spécifique. Néanmoins, avec la vaste expérience de l'équipe de formateurs, nous vous préparons un grand volet d'exploration dans plusieurs styles (Hatha, Iyengar, Vinyasa, Kundalini, Yin, Restaurateur, Méditation, etc.). Nous espérons être en mesure d'ouvrir vos horizons, piquer votre curiosité et vous donner l'élan pour continuer vos explorations dans le vaste univers du yoga.

Plusieurs d'entre vous auront le désir de partager et d'enseigner à leur tour les vertus et beautés du yoga. En ce sens, un important volet de méthodologie d'enseignement est prévu. Cependant, pour certains, il s'agit d'abord d'un voyage personnel qui ne mènera pas nécessairement à l'enseignement. Les connaissances, les expériences et les échanges et discussions avec vos camarades et formateurs sauront enrichir largement votre pratique du yoga et nous le souhaitons, votre vie en général ! L'esprit de famille est la pierre angulaire de Origine Yoga qui s'engage à créer le meilleur environnement pour vous permettre de plonger dans cette grande aventure dans un espace sécuritaire et sans jugement où vous vous sentirez libre d'être qui vous êtes et supporté dans votre cheminement.

Notre programme de formation en enseignement du yoga est la synthèse de ce que les 3 principaux formateurs, David, Caroline et André-Claude, ont appris à travers de nombreuses années d'expériences dans divers styles et courants de yoga. Nous souhaitons que ce programme se distingue par la profondeur des bases du yoga que nous allons aider à ancrer en vous. Il est important que vous puissiez être en mesure de comprendre ce que vous enseignez mais aussi d'établir des relations privilégiées avec vos étudiants, basées sur l'écoute, la sensibilité, le partage et la rencontre de leurs besoins. Au terme de cette formation, nous espérons que vous aurez les connaissances nécessaires pour offrir des enseignements adaptés aux besoins spécifiques de vos étudiants. C'est d'ailleurs l'une des raisons pour laquelle nous avons décidé de dédier les 15 heures discrétionnaires de la formation à l'usage des accessoires de yoga (chaise, bloc, couverture, sangle, traversin, mur, planche, sac de sable, balle, etc.).

## VOS PROFESSEURS

### David Gallant, E-RYT 500

David sera votre entraîneur principal pour ce programme. Il enseigne des cours de yoga, des ateliers et des retraites à travers le Canada, Cuba et l'Europe depuis 1998. Avec plus de 20 ans d'expérience, il vous guidera à travers ce programme avec sa passion, ses connaissances et son expérience.

Au milieu des années 1990, considérant originalement que le yoga était un complément naturel à sa carrière de danseur, David découvrit avec étonnement les résultats remarquables qu'un entraînement sérieux, précis et focalisé pouvait produire. Ayant subi une grave blessure au dos à la même époque, David détourna graduellement son attention de la danse pour approfondir les effets thérapeutiques du yoga; c'est ainsi qu'il se lança dans l'étude du vinyasa yoga auprès de Kate Potter, à Vancouver, puis auprès de Hart Lazer, depuis son arrivée à Montréal en 2007. Si sa dernière réalisation consiste à avoir complété une formation en yoga thérapeutique, son prochain défi réside dans l'écriture d'un livre. Professionnel de la danse contemporaine et professeur de yoga dynamique et chevronné, David s'appuie sur ses connaissances et son expérience pour offrir une pratique dynamique qui vous permettra de découvrir les couches profondes de votre corps.

### André-Claude Beaulac, E-CYT 200

Propriétaire du studio Origine Yoga depuis près de 10 ans, André-Claude Beaulac participera en tant que formateur adjoint et apportera sa vaste expérience dans le domaine du yoga. En plus de sa formation de base en Kundalini Yoga, il a complété une formation en Yin Yoga, une autre en Yoga pour enfants et plusieurs ateliers et séminaires avec des enseignants tels que Lyne St-Roch, Daniel Pineault, Nicole Bordeleau, Annie Langlois, etc. En tant qu'étudiant depuis près de 20 ans et propriétaire d'un centre de yoga, il a assisté à un nombre incalculable de cours. Il est ainsi très habile à évaluer la qualité des enseignants et les aider à trouver des façons de s'améliorer. De par la nature de ses occupations et son expérience en marketing en ventes et dans le milieu des affaires, il est aussi expert en tout ce qui à trait aux "Professional Essentials".

Enseignant certifié en yoga et méditation, il est aussi massothérapeute agréé en massage Shiatsu et un enthousiaste de plein air et de santé. Reconnaissant d'avoir eu accès aux enseignements et la technologie du yoga, il perçoit l'enseignement comme un privilège et une responsabilité. Avec le yoga, il estime avoir découvert énormément de choses sur lui et sur la

vie et se sent de jour en jour de plus en plus apte à vivre pleinement. Pour cette formation, il a la simple intention de transmettre ce qu'il a eu la chance de recevoir et de tout mettre en œuvre afin que les étudiants puissent se sentir chez eux, à l'écoute et dans les meilleures dispositions pour plonger à fond dans cette grande aventure.

### **Caroline St-Onge, E-RYT 500**

Nous aurons aussi la chance d'avoir Caroline St-Onge comme formatrice adjointe. Issue d'une famille de médecins et de pharmaciens, Caroline a toujours eu un fort intérêt pour les domaines de la santé au naturel, du mouvement et de l'enseignement. Psychosociologue et naturopathe de formation, elle a débuté la pratique du yoga en l'an 2000 auprès de Lyne St-Roch puis auprès de Nicole Bordeleau, maître en yoga, professeur de méditation, auteure et conférencière. Depuis plus de 25 ans, Nicole est l'une des principales références au Québec en matière de yoga et de mieux-être. Elle a étudié le yoga Ashtanga, Iyengar, kundalini, le qi gong, le yoga thérapeutique, la méditation et la philosophie bouddhiste pendant de nombreuses années. C'est en 2010 que Caroline complète cette formation de 200h sous la supervision de Mme Bordeleau. En 2016, Caroline fait la rencontre de Hart Lazer (mentionné ci-haut) et décide de poursuivre ses apprentissages auprès de ce dernier à travers une formation en yoga avancée avec approche thérapeutique de 300h.

Au cours de son parcours comme professeur, Caroline enseigne le Hatha yoga, le Yin yoga, le yoga restaurateur et le flow en studio à des clientèles variées. Membre de l'ANQ (association des naturothérapeutes du Québec), elle met également à profit son parcours de naturopathe et sa récente formation en aromathérapie en offrant des consultations privées en yoga. Grâce à son sens de la pédagogie, de la communication, son souci d'une pratique sécuritaire et son écoute des besoins de chacun, Caroline souhaite partager sa passion et ses connaissances en yoga en accompagnant de futurs enseignants. Elle pourra les aider à se doter d'une méthodologie rigoureuse dans leur préparation de cours comme dans leur enseignement et développer leur discernement quant aux capacités et restrictions de leurs futurs étudiants, faire preuve de créativité dans la mise en place de stratégies pédagogiques adaptées à différents types de clientèles et aborder l'individu avec une vision holistique de la santé tout en reconnaissant ses propres limites en tant que futur professeur de yoga.

## **PROGRAMME DE FORMATION**

*Origine Yoga*

TECHNIQUES, TRAINING, PRACTICE	ANATOMY & PHYSIOLOGY	YOGA HUMANITIES	PROFESSIONAL ESSENTIALS
			
<p><b>Asana</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Historical context</li> <li>• Poses specific to RYS's lineage—must include sukhāsana and savāsana</li> <li>• Complete sequencing (asana, pranayama, meditation) to achieve particular effect safely</li> <li>• Shared anatomical and, alignment principles and contraindications</li> </ul> <p><b>Pranayama &amp; Subtle Body</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Historical context</li> <li>• Effects of pranayama on anatomy and subtle body</li> <li>• Complete sequencing of pranayama safely, including alternatives and adaptations</li> <li>• Ujjayi, Nadi Shodhana, Kapalabhati, among others</li> <li>• Koshas, kleshas, chakras, nadhis, and pranavayus</li> </ul> <p><b>Meditation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Knowledge of key terms such as pratyahara, dharana, dhyana, and samadhi</li> <li>• Any additional meditation methods by lineage</li> <li>• Ability to practice school's chosen meditation practice</li> <li>• Chanting, mantras, and mudras</li> </ul>	<p><b>Anatomy</b></p> <p>Skeletal system, incl.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Major bones</li> <li>• Types of joints</li> <li>• Major muscles involved in asana</li> <li>• Types of muscle contraction</li> </ul> <p><b>Physiology</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nervous system, incl. 'fight, flight, freeze' stress response, vagal theory, overall mind-body connection</li> <li>• Cardiovascular/circulatory, endocrine, digestive systems as they relate to yoga practice</li> <li>• Respiratory system, incl. muscles that affect breathing, involuntary vs voluntary breath, how air enters and leaves body</li> </ul> <p><b>Biomechanics</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Types of joint movements</li> <li>• Joint stabilization</li> <li>• Safe movement as it pertains to balancing, stretching, awareness, trauma</li> <li>• Contraindications, misalignments, adaptations</li> </ul>	<p><b>History</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Term 'yoga'</li> <li>• School's lineage, style, and methodology</li> <li>• Dates and key ideas such as the Vedas, Vedanta, Hatha, Colonial, Modern</li> </ul> <p><b>Philosophy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definition of yoga and key terms</li> <li>• Relationship between asana, pranayama, meditation per school's approach</li> <li>• Familiarity w/ major yogic texts (i.e., Yoga Sutras, Bhagavad Gita, Upanishads, Hatha Yoga Pradipika)</li> <li>• Self-reflection on how philosophy relates to practice</li> </ul> <p><b>Ethics</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Awareness of Yoga Sutras or similar yogic ethical precepts</li> <li>• Relationship to Yoga Alliance Scope of Practice and Code of Conduct</li> <li>• Comprehension of and responsibility to increase equity in yoga</li> <li>• Accountability measures</li> <li>• Self-reflection on how yoga ethics relate to practice and teaching</li> </ul>	<p><b>Teaching Methodology</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sequencing</li> <li>• Pace</li> <li>• Environment</li> <li>• Cueing (verbal, visual, physical)</li> <li>• Class management</li> </ul> <p><b>Professional Development</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga-related professional organizations, including Yoga Alliance</li> <li>• Credentialing process</li> <li>• Scope of Practice and Code of Conduct</li> <li>• Lifetime of learning and continuing education</li> <li>• General professionalism, including timeliness, consistency, cleanliness</li> <li>• Marketing and promotion</li> <li>• Liability insurance, waivers, invoicing</li> </ul> <p><b>Practicum (Practice Teaching)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Knowledge, skills, experience across 13 key competencies</li> <li>• Mentorship component, incl. apprenticeship, feedback</li> </ul>
<p><b>Plus Elective Hours</b> (maximum of 15 classroom hours) elective hours must fall under the above educational categories</p>			

## **DATES ET HORAIRE**

Nous avons opté pour une formation s'étalant sur près d'une année entière afin de permettre un temps d'intégration, des périodes de questionnement, de pratique, d'enseignement du yoga, de lecture et de travail personnel. Les 200 heures de formation sont réparties sur 10 fins de semaine (du vendredi soir au dimanche) de 20 heures de formation chacune, offertes en classe.

### **Dates des fins de semaine en 2022**

-21-23 janvier

-18-20 février

-18-20 mars

-29 avril au 1er mai

-27-29 mai

-10-12 juin

-19-21 août

-16-18 septembre

-14-16 octobre

-11-13 novembre

## Exemple d'une fin de semaine

8:00 AM		Asana 1h30	Méditation 1h
8:30 AM			
9:00 AM		Anatomie 1h	Asana 1h30
9:30 AM			
10:00 AM		Asana 1h	Méthodologie 1h30
10:30 AM			
11:00 AM		Physiologie 1h	Éthiques h30
11:30 AM			
12:00 PM		DÎNER	
12:30 PM			
1:00 PM		Philosophie 1h30	Histoire 1.5h
1:30 PM			
2:00 PM		Asana 3h	Anatomie 1h
2:30 PM			
3:00 PM		Pranayama et corps subtil 2h	
3:30 PM			
4:00 PM		Ouverture 1h	
4:30 PM			
5:00 PM		Asana 2h	
5:30 PM			
6:00 PM			
6:30 PM			
7:00 PM			
7:30 PM			
8:00 PM			
8:30 PM			
9:00 PM			

## ÉTUDE, LECTURE ET PRATIQUE PERSONNELLE

Votre pratique et votre travail personnel entre les fins de semaine de formation sont aussi importants que les heures de formation en classe. À chaque mois, nous allons vous assigner des devoirs en plus de vous suggérer des lectures préparatoires à la fin de semaine suivante de formation. Vous devrez également tenir un journal de bord afin d'y inscrire vos réflexions, vos questionnements, vos expériences et vos apprentissages. Nous avons la conviction que ce puissant outil qui demeurera complètement privé saura vous nourrir de multiples façons.

### Lectures fortement suggérées

-Le manuel de la formation (inclus pour chaque étudiant)

-*Lumière sur les yoga sutras de Patanjali* de Iyengar

-*Bible du Yoga* de Iyengar

-*Yoga: Point + Process: A Detailed Study of 36 Basic Yoga Poses for Teachers and Practitioners* de Michael Bridge Dixon,

-*Topo Guide du corps* de Andrew Biel

## EXAMEN ET ÉVALUATIONS

Tout au long de l'année vous obtiendrez de la rétroaction par les formateurs et vos pairs lors de mini-ateliers en petits groupes où vous aurez à pratiquer les notions apprises. Également en cours d'année, vous aurez à produire un rapport d'observation à partir de 5 cours de yoga auxquels vous aurez assisté. Vous devrez choisir et demander à un professeur expérimenté d'assister à l'une de ses classes pour une durée de 5 semaines. L'enseignant devra idéalement être disposé à échanger et répondre à vos questions suite à ses cours.

À l'extérieur des heures de formation et vers la fin de la formation vous aurez également à guider une séance de yoga complète dans une plage horaire réservée aux étudiants de la cohorte. Offerte à contribution volontaire pour une cause sociale locale, vos pairs, amis et clients du studio pourront assister à votre séance dans un contexte d'apprentissage. L'un des formateurs assistera à votre séance pour fin d'évaluation. Suivra une rencontre en tête-à-tête de



mentorat dans le but de mettre en lumière vos forces et aspects à améliorer.

Finalement, vous serez évalué à l'aide d'un examen à faire à la maison.

### **Pondération des évaluations**

-Examen écrit à la maison 50%

-Évaluation pratique du cours en studio : 25%

-Rapport d'observation d'un enseignant expérimenté : 25%

## **ETHIQUE**

Tous les participants auront à lire et signer un code d'éthique basé sur les lignes directrices de *Yoga Alliance*. Partout et spécialement dans le cadre de notre formation en yoga, un fort sens de l'éthique, d'honnêteté, d'intégrité et de respect est attendu. L'éthique en yoga sera également un thème récurrent de notre formation.

## **COMMUNAUTÉ**

Nos étudiants sont extrêmement importants pour nous et nous sommes vraiment enthousiastes à l'idée de vous voir joindre la Grande Famille de Origine Yoga. Un lieu formidable pour nouer de nouvelles amitiés et faire partie d'une communauté vibrante de gens passionnés du yoga et travaillant à offrir la meilleure version d'eux-même au monde.

MEMBRE À VIE CHEZ ORIGINE !!!

Afin de vous permettre d'être encore et toujours davantage connecté avec la Grande Famille de Origine Yoga et de vous supporter dans votre pratique de yoga, nous offrons un rabais de 15%\* sur le bistro, notre boutique, les ateliers et les cartes et abonnements de yoga.

*\*sur les prix réguliers*

## INSCRIPTION

Pour vous inscrire contactez l'équipe administrative de Origine Yoga par courriel à [info@origineyoga.ca](mailto:info@origineyoga.ca) en joignant votre fiche d'inscription annexée à la fin de ce document. Si votre candidature est retenue, l'un des formateurs vous contactera pour un court entretien afin de finaliser votre inscription au programme de formation et vous remettre le contrat.

## MÉTHODES DE PAIEMENT

Nous comprenons qu'il s'agit d'un important investissement à plusieurs niveaux. Nous vous offrons donc un rabais pré-vente. Le paiement peut être effectué par chèque ou virement bancaire. Les frais d'inscription de 200\$ et le dépôt non-remboursable de 500\$ peuvent être également payés par carte de crédit. Nous vous invitons à nous contacter si vous désirez un autre arrangement.

- Pré-vente avant le 1er novembre ..... 2750\$ (rabais de 250\$ et cadeau)
- Prix régulier .....3000\$

## CERTIFICATION YOGA ALLIANCE

Ce programme de 200 heures de formation en enseignement du yoga est en processus de certification avec *Yoga Alliance international*. Il rencontre tous les critères de cette certification et est conçu pour approfondir vos connaissances et votre compréhension de la tradition du yoga. Divisée en 4 modules et basée sur les critères de la certification, votre formation sera reconnue partout dans le monde. Pour plus d'informations, merci de consulter leur site web :[https://www.yogaalliance.org/New\\_RYS\\_Standards](https://www.yogaalliance.org/New_RYS_Standards).

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

### Coordonnées personnelles

Nom :

---

Prénom :

---

Téléphone :

---

Courriel:

---

Adresse :

---

---

Depuis combien de temps pratiquez-vous le yoga?

---

Parlez-nous un peu de votre expérience en yoga (Hatha, Yin, Ashtanga, Vinyasa, etc.)

---

---

---

---

**Avez-vous déjà suivi une formation professorale en enseignement du yoga?**

---

**Comment avez-vous entendu parler de notre formation?**

---

---

**Pourquoi vous intéressez-vous à notre formation?**

---

---

**Quelles sont vos attentes à l'égard de cette formation?**

---

---

---

---

---

---

**Quels sont vos objectifs liés à cette formation?**

---

---

---

---

---

---

**Conditions médicales ou blessures qui devraient être connues par notre équipe de professeurs?**