

Yogaji Academy – Formations de Yoga



Bienvenue dans notre ashram !



Yogaji academy :

Nous sommes heureux de vous accueillir en formation dans notre ashram en Ardèche, mais aussi en tant que nouveau membre de la sangha !

Yogaji a créé un lieu consacré à l'étude et la pratique du yoga. Nous mettons à la disposition de nos étudiants un espace et des moyens pour pratiquer de manière disciplinée et rigoureuse.

Ce document vous présente un aperçu de notre fonctionnement et diverses informations qui vous permettront de préparer au mieux votre arrivée.

La discipline et le respect des règles de vie sont les bases fondamentales qui permettent la coexistence entre tous nos membres de manière harmonieuse : nous vous invitons à en prendre connaissance avant votre arrivée.

Nos formations sont conçues pour aider les étudiants à améliorer leur pratique, approfondir leurs connaissances et leur compréhension du yoga. Elles ont pour vocation de leur donner une base solide pour enseigner et inspirer les autres.

Profil des étudiants :

Que vous soyez « débutant » ou avancé, il y a plusieurs conditions à remplir avant votre arrivée :

- La pratique régulière du yoga encadrée par un professeur depuis au moins un an est une condition nécessaire pour s'inscrire à une de nos formations
- Il est indispensable d'avoir un intérêt profond pour le yoga, et l'ouverture d'esprit qui en découle.
- Vous devrez passer un examen médical avant votre inscription, afin que votre médecin évalue votre aptitude physique et psychique à suivre une formation de yoga. Un certificat médical d'aptitude à la pratique du yoga vous sera demandé à l'inscription.
- Cette formation n'est pas adaptée à des personnes souffrant de troubles psychologiques ou d'addictions, le type d'introspection exercé pouvant dans ce cas déclencher des réactions nécessitant une prise en charge médicale. Votre inscription ne sera pas maintenue si nous constatons à votre arrivée que vous êtes concernés par ce type de troubles. A l'issue de cette formation, vous devrez être en capacité d'accompagner des personnes, ce qui implique un équilibre global et une bonne santé mentale.

Prérequis :

Voici les prérequis demandés pour chacune de nos formations, en plus de la pratique régulière du yoga :

Pour le TTP 200h :

Vous devrez lire et résumer les ouvrages suivants avant la formation :

- Hatha Yoga Pradipika, traité de Hatha-Yoga (traduction de Tara Michaël, éditions Fayard)
- Yoga sutras de Patanjali (éditions Albin Michel)
- Gheranda Samhita, traité classique de Hatha-Yoga (traduction de Jean Papin, éditions Almora)
- Upanishads du yoga (traduction de Jean Varenne, éditions Gallimard)

Pour le TTP 300h :

Vous devez avoir obtenu la certification TTP 200h dans notre établissement, et lire les ouvrages suivants avant le début de la formation :

- La Baghavad Gita (commentée par Swami Chinmayanda, éditions Guy Trédaniel)
- 108 Upanishads (traduit et présenté par Martine Buttex, éditions Dervy)
- Le Vijnana Bhairava Tantra (traduction de L. Silburn)

Pour le Récré'Yoga :

Cette formation s'adresse aux enseignants de yoga ou aux professionnels de l'enfance. Vous devrez lire l'ouvrage suivant avant le début de la formation :

- Yoga sutras de Patanjali (éditions Albin Michel)

Pour le Yoga prénatal :

Cette formation s'adresse aux enseignants de yoga et à toute personne intéressée par la périnatalité. Vous devrez lire l'ouvrage suivant avant le début de la formation :

- Yoga sutras de Patanjali (éditions Albin Michel)

Préparer votre arrivée :

Il est important de vous préparer avant le début de votre formation. Pour cela, vous devrez prendre en considération des aspects suivants :

- Soyez conscients que nous ne vendons pas du yoga, mais nous vivons dans un mode de vie yogique. Le paiement de votre formation ne signifie donc pas l'attribution automatique du diplôme. Il s'agit d'une formation professionnelle certifiante, nous attendons donc un engagement sérieux de la part de nos étudiants.
- Votre inscription sera validée après réception du dossier complet (formulaire rempli + fiche autorisations + lettre de motivation + certificat médical) et du versement de l'acompte de réservation.
- Concernant la lettre de motivation : prenez le temps de l'écrire avec sincérité. L'entraînement est physiquement et mentalement intensif, il est donc important de définir une intention claire qui vous fera persévérer et réveillera votre volonté.
- Pendant la formation, vous serez hébergés et nourris au sein de l'ashram. Veillez à lire attentivement les règles de vie du centre avant de valider votre inscription.
- Les lectures demandées dans les prérequis sont obligatoires, procurez vous les livres et apportez les pour la formation.
- Le diplôme ne sera délivré qu'une fois la formation terminée avec succès et si toutes les conditions requises ont été remplies.

Règles de vie et d'étude :

Veillez lire attentivement et méditer sur ces règles de vie avant de les accepter et de vous engager à les respecter.

Voyez si elles vous dérangent. Est-ce que vous pouvez vous réaliser, vous transformer et transcender ?

Si ce n'est pas possible, faites-le nous savoir et nous comprendrons si vous décidez de ne pas vous inscrire.

Règles de vie concernant l'espace :

Les étudiants sont responsables du rangement et du nettoyage de leurs espaces personnels (chambres propres et rangées chaque matin).

Les étudiants reçoivent une Seva à réaliser chaque jour : il s'agit d'un service pour la Sangha à la vie quotidienne.

Les Sevas changent chaque semaine et doivent être effectuées tous les jours, elles incluent le nettoyage des espaces communs ainsi que de la cuisine, du jardinage ou des tâches ponctuelles.

Nous fournissons aux étudiants une serviette-éponge ainsi que des draps propres qui doivent être restitués à la fin de la formation. Nous proposons également la possibilité de laver son linge une fois par semaine à titre gracieux.

Les étudiants doivent rester au sein de l'établissement pendant la formation, il n'est pas permis de partir sans autorisation préalable.

Si les élèves quittent les lieux, cela sera interprété comme un abandon de formation.

Le silence est exigé après 21h00 et les lumières doivent être éteintes à 21h30 pour permettre aux élèves de se reposer correctement.

Conduite personnelle :

Les élèves doivent observer le respect des lieux, des personnes, de l'enseignement. La parole est un outil puissant qui nous invite à nous élever, nous encourager, et nous établir dans l'amour de l'autre et de soi.

Nous encourageons les étudiants à pratiquer la retenue dans leur vie quotidienne.

Les étudiants ne sont pas autorisés à consommer de l'alcool ou tout autre type de drogue durant tout leur séjour.

Le célibat est requis pendant la formation (tout rapport sexuel est interdit entre étudiants et cela va sans dire entre étudiants et professeurs.).

Une tenue vestimentaire décente est requise en tout temps, y compris durant les cours.

L'utilisation du téléphone est autorisée pendant les temps de pause, dans le lieu prévu à cet effet.

Les étudiants ne sont pas autorisés à faire de la publicité ou du démarchage pour tout produit ou service.

Les soins énergétiques, rituels, purifications, etc. ne sont pas encouragés car ils empêchent la disponibilité à l'enseignement.

Nous vous recommandons de maintenir les éventuels traitements prescrits par votre médecin traitant pendant votre séjour.

En vous inscrivant à une de nos formations, vous vous engagez à respecter le code de conduite. Toute transgression de ces règles pourra entraîner une exclusion de la formation.

Planning indicatif :

Voici un exemple d'organisation d'une journée de formation :

6h30-8h30	Sadhana matinale
8h30-9h	Petit déjeuner
9h-9h30	Seva
9h30-12h	Enseignement théorique
12h-14h	Repas + pause / travail personnel
14h-16h	Enseignement théorique
16h-17h30	Pause / travail personnel
17h30-18h45	Pratique
18h45-19h	Pause
19h-20h	Repas
20-20h30	Pranayama
21h	Silence
21h30	Extinction des lumières

Cet exemple vous est donné à titre indicatif.

Le planning peut être soumis à modification au cours de la formation

Certification Yoga Alliance :

Nos formations sont reconnues par Yoga Alliance.

Les formations TTP 200h et 500h donneront lieu à une certification Yoga Alliance.

Pour les enseignants de yoga certifiés Yoga Alliance, la formation Récré'Yoga peut donner accès à la certification RCYT et la formation de yoga prénatal à une certification YACEP.

Nous sommes à votre disposition pour toute question ou demande d'information concernant nos formations.

Namasté

Julie GIACOMINI, responsable de formation

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Julie Giacomini', with a stylized flourish at the end.