



# Arhanta Yoga

## ASHRAMS

ARHANTA YOGA® YIN YOGA TEACHER TRAINING ORIENTATION

# ORIENTATION



Arhanta Yoga  
ASHRAMS

|   |   |
|---|---|
| Bienvenue à la formation de professeur de Yin Yoga en ligne .....   | 2 |
| Qui sommes nous ? Introduction .....                                | 2 |
| Votre professeur .....  | 2 |
| Vue d'ensemble de la formation .....                                | 2 |
| Comment tirer le meilleur parti de cette formation .....            | 5 |
| Responsibilités et Ethiques .....                                   | 7 |
| Certification et Crédits d'heures .....                             | 7 |
| Important - Remboursements .....                                    | 9 |
| Comment Rendre les Devoirs & Connecter Avec vos Professeurs ? ..... | 9 |
| Support Technique & Certificat .....                                | 9 |



## BIENVENUE A LA FORMATION DE PROFESSEUR DE YIN YOGA EN LIGNE

Veillez s'il vous plaît, lire ce document soigneusement. Ce document va vous donner une explication à propos des sujets suivants :

- Qui sommes nous ?
- Vue d'ensemble de la formation
- Comment tirer le meilleur parti de cette formation
- Responsabilités et éthiques
- Certification et credits d'heures
- Comment Rendre les Devoirs & Connecter Avec vos Professeurs ?

### Qui sommes-nous ? Introduction

Arhanta Yoga Ashrams Arhanta Yoga ® est un institut international de formation au yoga avec des ashrams de yoga en Inde et aux Pays-Bas. Chez Arhanta Yoga, notre mission est d'aider les gens à devenir des professeurs de yoga confiants et certifiés. Nos formations sont basées sur plus de deux décennies d'expérience dans l'enseignement. Depuis 2009, plus de 4000 professeurs de yoga ont été certifiés par Arhanta Yoga Ashrams.



### Your Teacher

Ram Jain (ERYT 500, 40 000 heures d'expérience pédagogique)

Ram est le directeur et l'enseignant principal de nos ashrams de yoga avec une expérience d'enseignement de 23 ans. Il a formé plus de 5000 professeurs de yoga dans le monde depuis 2009. Né et élevé en Inde, son enseignement du yoga et de la philosophie védique a commencé à l'âge de 8 ans dans le cadre de son enseignement primaire. Il a une connaissance approfondie de diverses Écritures anciennes comme Vedas, Bhagavad Gita, Patanjali Yoga Sutras, Hatha Yoga Pradipika, mais aussi de l'anatomie et la physiologie. Ram a étudié le Yin Yoga directement avec Paul Grilley, le fondateur du Yin Yoga.

## Vue d'ensemble de la formation

Cette formation en ligne fournit les mêmes connaissances et couvre tous les sujets que notre formation régulière. Cette formation fournit des enregistrements du cours sur place. Cela vous donnera la même expérience que d'être dans la salle de classe avec Ram.

La formation est structurée de la même manière que notre formation de cinq jours sur place. Nous vous recommandons de suivre la structure comme prévu, afin d'obtenir le maximum d'avantages et de compréhension du matériel. Par exemple, terminez le premier jour avant de continuer jusqu'au lendemain.

## Histoire et développement du Yin Yoga

Cette section vous donnera une connaissance du début et du développement du Yin Yoga. Elle vous présentera également le fondateur et développeur du Yin Yoga.

## Philosophie

Cette section vous parlera de la philosophie derrière le Yin Yoga. Ce chapitre couvrira les principes fondamentaux du taoïsme. Vous comprendrez l'attitude et l'intention derrière la pratique du yin et ce qui la rend différente des autres styles de yoga.

## Yin & Yang

Ici, vous comprendrez les concepts du yin et yang. Vous apprendrez la relation entre le yin et le yang et comment les reconnaître sous leurs différentes formes.

## Trois corps

Dans cette section, vous en apprendrez davantage sur les corps physique, astral et spirituel.

## 12 Méridiens principaux

Cette section couvrira un aperçu des différents méridiens et des 12 principaux méridiens. Vous comprendrez leur :

- Itinéraire
- Fonctions énergétiques
- Organes connexes
- Propriétés individuelles
- Poses stimulantes

## 7 Chakras

Paul Grilley a activement intégré les chakras dans ses cours de Yin Yoga, ses pratiques et ses conférences. Ici, vous serez présenté aux sept chakras principaux du corps astral et les détails suivants :





- Emplacements
- Fonctions énergétiques
- Mantras des Chakras
- Parties du corps associées

### Anatomie et physiologie

La compréhension de base de l'anatomie et de la physiologie vous aidera à éviter les blessures dans votre classe. Elle vous aidera également à comprendre les limites physiques et les forces de vos élèves et à comprendre leurs types de corps. Le chapitre couvrira les sujets suivants :

- 14 segments squelettiques
- 10 groupes myofascial
- Articulations, plans corporels
- Termes directionnels communs
- Types de mouvement
- Tissu conjonctif
- Fascia
- Acide hyaluronique
- Tension et compression
- Différenciation osseuse

### Yin Yoga Poses

Vous apprendrez les 7 archétypes et les 31 principales poses de Yin Yoga. La qualité de vos cours dépendra grandement de la façon dont vous comprenez ces poses. Ce chapitre couvrira :

- Alignements
- Instructions
- Avantages sociaux
- Contre-indications
- Ajustements / Modifications
- Utilisation et placement appropriés des accessoires

### Séquençage

Ce chapitre vous donnera une compréhension de base sur la façon de séquencer vos classes. Il comprend des séquences d'échantillons de cours de 90, 75 et 60 minutes.





## Affectations

Vous serez tenu de remplir quelques tâches pratiques pour vous assurer d'obtenir suffisamment d'expérience pratique. Vous obtiendrez des détails sur ces affectations dans les sections respectives.

Il y a les affectations suivantes :

1. Pratiquer chaque pose pendant 5 minutes, essayer divers accessoires et enregistrer les observations. (4 heures environ)
2. Pratique quotidienne de yin yoga séquence 90 minutes et l'enregistrement des observations. (11 heures environ)
3. Enseigner 3 séquences à trois personnes différentes et enregistrer les observations. (15 heures environ)

### Heures de formation

La formation devrait prendre au moins 60 heures. Certains étudiants aiment réviser et re-regarder les vidéos (fortement recommandé), de sorte que dans ce cas, cela peut prendre jusqu'à 80 heures pour terminer la formation. Voici la répartition des heures d'étude.

Nombre total d'heures video : 20

Heures d'affectation et de pratique : 30

Quiz, Heures d'examen et de preparation : 10

Nombre total d'heures de cours : 60

## Comment tirer le meilleur parti de cette formation

Les formations en ligne sont un moyen très pratique pour vous d'apprendre. Une formation en ligne exige des compétences en gestion du temps, de l'autodiscipline, de la volonté et une forte motivation, car il peut devenir difficile pour vous, en tant qu'élève en ligne, de réussir n'importe quelle formation en ligne en raison d'un « facteur de commodité ».

Pour vous assurer de tirer le meilleur parti de cette formation, nous vous suggérons de :

1. Comprendre les pratiques et les attentes en matière d'apprentissage en ligne.

La première chose que vous devez réaliser est que les cours en ligne ne sont pas un moyen plus facile d'apprendre, mais plutôt un moyen plus pratique. Pour réussir à apprendre en ligne, vous devez consacrer une grande partie de votre temps, suivre systématiquement le programme, être concentré pendant vos études et vous engager pleinement dans votre processus d'apprentissage, tout comme vous le feriez pour un cours régulier.

Vous devriez :

- Vous engagez pleinement et étudier à des créneaux horaires fixes comme lorsque vous fréquentez une école ordinaire.
- Terminer vos tâches d'apprentissage et vos devoirs à temps.
- NE PAS passer au chapitre suivant avant de terminer le chapitre actuel.
- Soyez autodiscipliné car personne ne sera là pour surveiller votre apprentissage et votre croissance.

*Si vous n'êtes pas en mesure ou disposé à faire tout ce qui précède, vous ne serez probablement pas satisfait de la formation.*

1. **Assurez-vous d'avoir un accès Internet fiable et un appareil approprié.**





Les problèmes technologiques se produisent tout le temps. Pour éviter les incidents numériques, assurez-vous d'enregistrer et de sauvegarder votre travail régulièrement en utilisant le stockage cloud, par exemple Dropbox ou Google Documents, afin d'être en mesure d'accéder à votre travail précédent à partir de votre téléphone intelligent ou tablette, si nécessaire. En outre, assurez-vous non seulement d'avoir une sauvegarde de votre matériel de formation en ligne et de vos affectations, mais aussi d'avoir enregistré les coordonnées de votre instructeur ou de votre formateur dans votre téléphone cellulaire ou dans votre courriel. Un accès Internet fiable vous donnera également la possibilité de vous enregistrer, de rester à jour avec votre formation en ligne et de faire face à des changements soudains d'horaire.

## 2. **Ayez un espace dédié à l'étude**

Que vous décidiez d'étudier dans votre bureau ou dans votre salon, assurez-vous que cet endroit est calme, organisé, sans distraction, et disponible pour une utilisation à tout moment. Votre environnement d'étude devrait être l'une de vos principales préoccupations lorsque vous êtes un élève en ligne, alors assurez-vous qu'il permet votre routine d'étude. En outre, demandez à vos amis, parents et collègues de respecter votre « mode de travail » et envisagez d'éteindre votre téléphone et de vous déconnecter de tous les réseaux sociaux pendant vos études; vous ne voudrez être ni interrompu ni distrait. Ceci est très crucial pour votre réussite à cette formation.

## 3. **Identifiez vos objectifs d'apprentissage et vos buts.**

Dès le début, vous devez être très clair sur le but de suivre cette formation en ligne. Vous devriez régulièrement vous rappeler ce que vous souhaitez accomplir d'ici la fin de cette formation. Cela vous motivera à terminer le parcours correctement sans couper court.

## 4. **Construisez un plan d'étude.**

Un plan d'étude clair est très important pour réussir l'apprentissage en ligne. Voici quelques lignes directrices pour préparer un bon plan d'étude :

- Planifiez à l'avance.

Planifiez votre horaire d'études à l'avance afin d'avoir une idée du nombre de jours ou de semaines que vous voulez prendre pour terminer la formation. De cette façon, vous fixez une date limite pour vous-mêmes.

- Avoir un calendrier d'études efficace.

L'apprentissage en ligne a besoin d'une bonne structure afin de créer un programme d'études comme lorsque vous allez à l'école. Faites en sorte que l'horaire corresponde avec vos engagements et responsabilités, de sorte que vous n'ayez pas à faire trop d'amendements. Vous pouvez enregistrer votre horaire sur votre calendrier dans votre ordinateur ou dans votre appareil mobile, ou vous pouvez même créer un planificateur mural, que vous pouvez marquer et vérifier chaque fois que vous étudiez.

- Créez des listes de tâches.

Dressez une liste des tâches que vous devez accomplir chaque jour ou chaque session. C'est une excellente façon de prioriser votre plan d'études et de rester sur la bonne voie avec vos études.

- Fixez des limites de temps.

Avant de commencer à étudier, fixez des délais clairs et répartissez votre temps d'étude uniformément. Nous avons tous des durées de concentration limitées. Découvrez par vous-mêmes combien de temps vous pouvez étudier avec un bon niveau de





concentration et essayer de respecter votre limite de temps. N'essayez pas de terminer ou de couvrir plus que vous ne pouvez digérer en une seule session.

- **Restez à l'heure.**

Enfin, respectez votre plan d'études. La procrastination est le problème numéro un des étudiants en ligne, alors assurez-vous que vous restez organisé et que vous ne prenez pas de retard sur votre emploi du temps. Rappelez-vous régulièrement votre objectif de vous joindre à cette formation.

#### **5. Contactez-nous pour obtenir de l'aide lorsque vous en avez besoin.**

Comme les formations en ligne ne fournissent pas de contact en personne avec l'instructeur, vous pouvez hésiter à nous poser des questions ou avoir des doutes pendant l'étude. Nous vous recommandons d'établir une relation avec votre instructeur en ligne en le contactant régulièrement et en le mettant à jour avec vos progrès. En nous posant des questions non seulement vous obtiendrez une meilleure compréhension du contenu, mais vous nous aiderez également à avoir une idée de l'efficacité globale de cette formation en ligne et à apporter les améliorations nécessaires.

#### **6. Examiner, réviser et répéter au moins 2 fois (très important).**

Cette formation n'est pas destinée à être suivie une seule fois. Nous vous recommandons fortement de passer par tout le matériel de formation au moins deux fois pour obtenir une bonne compréhension. La révision des choses que vous avez déjà étudiées améliorera non seulement votre mémoire, mais vous aidera également à mieux comprendre le matériel du cours. Nos étudiants trouvent souvent de nouvelles informations chaque fois qu'ils révisent les chapitres. En répétant les affectations, vous approfondirez votre compréhension et augmenterez votre confiance.

## **Responsabilités et éthique**

En tant qu'étudiant en ligne, vous avez certaines responsabilités :

- Faire un calendrier d'études
- Organiser le matériel d'étude
- Ne sautez pas ou n'avancez pas rapidement un chapitre ou une leçon
- Terminer toutes les tâches sincèrement
- Connectez-vous à vos heures d'études
- Suivez les conseils de l'enseignant, ne sous-estimez pas l'expérience de l'enseignant

### Certification et crédits horaires

Nous croyons qu'après avoir terminé cette formation avec succès, vous aurez suffisamment de connaissances pour donner des cours de Yin Yoga. Par conséquent, après l'achèvement, vous recevrez un certificat réussite de professeur de Yin Yoga des ashrams Arhanta yoga. Arhanta Yoga Ashrams sont des écoles de yoga enregistrées de renommée internationale (RYS 500, RYS 300, RYS





200). Avec ce certificat, vous êtes admissible à enseigner et à travailler comme professeur certifié de Yin Yoga.

Si vous souhaitez enseigner le Yin Yoga professionnellement à des groupes ou des individus, cette formation ne nécessite pas d'autres inscriptions ou des études antérieures.

Toutefois, veuillez noter que pour vous inscrire en tant que RYT200 auprès de n'importe quelle association de yoga et ajouter la formation de Yin à votre profil, vous devez d'abord suivre une formation des professeurs de yoga de 200 heures. Ensuite, vous pouvez utiliser les heures de formation vers les heures de CE (heures de formation continue) avec Yoga Alliance.

Les inscriptions auprès des associations de yoga peuvent avoir des avantages personnels, mais ne sont pas nécessaires pour enseigner.

Si vous n'avez pas déjà complété une formation de professeur de yoga de 200 heures mais que vous êtes intéressé, nous offrons actuellement une formation d'enseignant de 200 heures en ligne ainsi que dans nos ashrams.

Important :

Pour vous inscrire en tant que RYT-200 avec Yoga Alliance, vous devez suivre une formation avec au moins 170 heures de contact. En général, une formation en ligne ne peut pas vous fournir cela. Mais en raison de COVID-19, Yoga Alliance traite notre formation en ligne comme une formation avec des heures de contact. Ainsi, vous pouvez vous inscrire en tant que RYT 200 après avoir terminé cette formation. Selon l'Alliance yoga, cette disposition durera aussi longtemps que l'épidémie n'est pas complètement terminée. Si vous préférez faire une formation avec des heures de contact, nous vous suggérons notre formation d'enseignant sur place.

### Comment ajouter des heures à votre profil Yoga Alliance :

1. À partir [www.yogaalliance.org](http://www.yogaalliance.org), sélectionnez le lien « Connexion » en haut à droite et entrez votre adresse e-mail
2. Une fois que vous êtes connecté, cliquez sur « Mon tableau de bord » dans le coin supérieur droit
3. Cliquez sur le lien « Mes heures d'entraînement » sur le côté gauche et sélectionnez « En personne avec un YACEP ».
4. Téléchargez votre certificat.
5. Trouvez votre YACEP >> recherche de 'Yogi Ram'
6. Faites défiler le parcours que vous avez terminé.
7. Soumettre une demande.
8. Dans les 14 jours, vos heures seront ajoutées.

**Vous pouvez trouver le profil YACEP de Ram ici :**

<https://www.yogaalliance.org/YACEPPublicProfile?cepid=5898#/section=1>





Voici la répartition des heures pour Yoga Alliance :

Course Name \*

Educational Categories \* ?

|  | Contact Hours                     | Non-Contact Hours                  |
|--|-----------------------------------|------------------------------------|
|  <b>Techniques, Training &amp; Practice (TTP)</b><br>How to do (practice) yoga <b>Video</b> <a href="#">🔗</a>   | <input type="text" value="0.00"/> | <input type="text" value="30.00"/> |
|  <b>Teaching Methodology (TM)</b><br>How to teach (yoga) effectively <b>Video</b> <a href="#">🔗</a>   | <input type="text" value="0.00"/> | <input type="text" value="16.00"/> |
|  <b>Anatomy &amp; Physiology (AP)</b><br>The physical and energetic bodies <b>Video</b> <a href="#">🔗</a>   | <input type="text" value="0.00"/> | <input type="text" value="8.00"/>  |
|  <b>Yoga Philosophy, Lifestyle &amp; Ethics (YPLE)</b><br>History, philosophy, ethics and lifestyle practices of yoga <b>Video</b> <a href="#">🔗</a> | <input type="text" value="0.00"/> | <input type="text" value="6.00"/>  |
| <b>TOTAL</b>   | <b>0.00</b>                       | <b>60.00</b>                       |

Only Non-Contact Hours are available for Virtual / Remote Locations  
[Learn more about Contact and Non-Contact Hours](#) [🔗](#) 



## Important - Remboursements

Nous sommes sûrs que vous aimerez notre formation. Mais si vous n'aimez pas la formation pour une raison quelconque, vous pouvez obtenir un remboursement complet dans les 7 jours suivant votre achat ou avant 50% de l'achèvement du cours, selon ce qui vient plus tôt. Après cette période, vous ne serez pas admissible à aucun remboursement.

## Comment remettre des devoirs et communiquer avec vos enseignants ?

### Remise des affectations

Dans votre tableau de bord E-Learning, des vidéos vous seront présentées, du matériel téléchargeable en pdf, des quiz et des affectations. Vous devrez terminer la visualisation de toutes les vidéos, faire les quiz et télécharger l'affectation afin de procéder aux cours du lendemain. Le téléchargement de l'affectation est facile et l'affectation sera approuvée par l'un de nos employés dans les prochains jours. Une fois que l'affectation a été téléchargée, vous pouvez continuer la formation, même si elle n'a pas encore été approuvée. S'il vous plaît notez que si vous avez des questions pour l'enseignant, ne les posez pas dans les affectations, mais demandez à Ram directement par e-mail ou babillard.

### Communiquez avec votre professeur

Un lien régulier avec votre professeur vous aidera de bien des façons. S'il vous plaît n'hésitez pas à contacter Ram chaque fois que vous avez des doutes ou des questions au cours de votre étude de cette formation.

Vous pouvez joindre l'équipe Ram via la fonction message de votre tableau de bord d'apprentissage en ligne.

### Communiquer avec d'autres étudiants

Nous vous encourageons également à communiquer avec d'autres étudiants de la formation d'enseignant en ligne de 50 heures de yin yoga via le forum de discussion dans votre tableau de bord e-learning.

### Support technique & Certificat

Pour le soutien technique, veuillez ne pas contacter les enseignants, mais notre équipe de support technique [support@arhantayoga.org](mailto:support@arhantayoga.org).



Nous vous souhaitons tout le meilleur avec votre formation, n'hésitez pas à nous contacter en cas de questions !

