

Arhanta Yoga

ASHRAMS

ORIENTATION



Arhanta Yoga
ASHRAMS

Bienvenue sur notre site de corrections et d'ajustements TTC.....	2
À propos d'Arhanta Yoga.....	2
Vos enseignants.....	2
Aperçu du cours.....	3
Comment tirer le meilleur parti de ce cours ?.....	6
Certification et crédits d'heures.....	9
Inscription à la formation continue de Yoga Alliance (YACEP).....	10
Important - Remboursements.....	11
Comment rendre vos devoirs et communiquer avec vos professeurs ?	11
Support technique et certificat.....	11



BIENVENUE SUR NOTRE SITE DE CORRECTIONS ET D'AJUSTEMENTS TTC

Veillez lire attentivement ce document. Ce document vous fournira une explication détaillée des sujets suivants :

- Qui sommes-nous ?
- Aperçu du cours
- Comment tirer le meilleur parti de ce cours ?
- Responsabilités et éthique
- Certification et crédits d'heures
- Comment rendre les devoirs et communiquer avec les enseignants ?

À propos d'Arhanta Yoga

Arhanta Yoga Ashrams Arhanta Yoga ® est un institut international de formation au yoga qui possède des ashrams 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 cours sont basés sur plus de deux décennies d'expérience dans l'enseignement. Depuis 2009, plus de 12 000 professeurs de yoga ont été certifiés par les ashrams d'Arhanta Yoga.



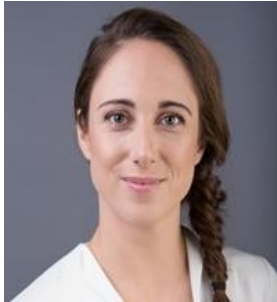
Vos enseignants

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



Ram est le chef d'établissement et le directeur de nos ashrams de yoga, avec plus de 23 ans d'expérience dans l'enseignement. Il a formé plus de 12 000 professeurs de yoga dans le monde entier depuis 2009. Né et élevé en Inde, il a commencé à étudier le yoga et la philosophie védique à l'âge de huit ans, dans le cadre de ses études primaires. Il possède une connaissance approfondie de diverses écritures anciennes telles que les Védas, la Bhagavad Gita, les Yoga Sutras de Patanjali, le Hatha Yoga Pradipika, l'anatomie et la physiologie.

Kalyani Hauswirth-Jain (ERYT 200, 10'000 heures d'expérience d'enseignement)



Kalyani est enseignante principale et directrice créative aux ashrams de yoga Arhanta depuis 2013. Elle est née et a grandi en Suisse. Depuis le début de son adolescence, elle est fascinée par l'art, le travail corporel et le lien entre le corps et l'esprit. Mère de deux enfants, elle enseigne le yoga depuis plus de dix ans et forme des professeurs de yoga depuis plus de huit ans dans les ashrams d'Arhanta Yoga en Inde et aux Pays-Bas. Elle est co-auteur du livre acclamé par la critique *Hatha Yoga for Teachers & Practitioners, : A Comprehensive Guide to Holistic Sequencing*. Kalyani possède une connaissance approfondie de la physiologie et des techniques de mouvement.

Aperçu du cours

Ce cours couvre plus de 80 asanas et exercices de yoga issus de différentes traditions de yoga telles que le Hatha Yoga, le Vinyasa Yoga et le Yin Yoga. Les postures sont classées et présentées selon l'ancien système de classification des asanas du yoga, en fonction du système des chakras. Ce système est expliqué dans le livre *Hatha Yoga for Teachers & Practitioners : A Comprehensive Guide to Holistic Sequencing*, qui est inclus dans le cours (PDF).

Une ou deux vidéos par pose expliquent les erreurs courantes, les corrections, les ajustements et les modifications. Les conseils décrits dans la vidéo sont également fournis dans les notes.

Les instructions, les contre-indications et les indications d'alignement pour chaque pose se trouvent dans le livre *Hatha Yoga for Teachers & Practitioners*.

Le cours est divisé en 10 sections :

1. Introduction	Qu'allez-vous apprendre ? Qu'est-ce que l'alignement et pourquoi s'ajuster ? Zones cibles Lignes directrices pour des ajustements efficaces et sûrs
2. Postures de relaxation	Shavasana Supta Baddha Konasana Shashankasana Khagasana Makarasana
3. Postures assises et exercices de respiration	Postures assises Kapalbhati Anulom Vilom
4. L'échauffement	Surya Namaskara Élévation des jambes Dauphin
5. Poses pour le chakracouronne, le chakra du troisième œil et celui de la gorge	Shirshasana Sukha Shirshasana Eka Pada Shirshasana Ardha Shirshasana Sarvangasana



	Vistrit Pada Sarvangasana Halasana Karnapidasana I
6. Poses du chakra du cœur	Ardha Setu Bandhasana Setu Bandhasana Chakrasana Pawanmuktasana Garbhasana Ananda Balasana Matsyasana Padma Matsyasana Uttanpadasana Sukha Gomukhasana Ushtrasana Anahatasana Pashchima Namaskarasana
7. Poses du chakra du plexus solaire - 1	Paschimottanasana Supta Padangusthasana Janu Shirshasana Marichyasana A Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana Ardha Baddha Padma Paschimottanasana Baddha Konasana Kurmasana Adho Mukha Shvanasana Upavistha Konasana Adho Mukha Gomukhasana Paripurna Navasana Purvottanasana Supta Virasana
8. Poses du chakra du plexus solaire - 2	Bhujangasana Vistrit Bhujangasana Urdhva Mukha Shvanasana Shalabhasana Ardha Shalabhasana Vistrit Shalabhasana Dhanurasana Eka Pada Raja Kapotasana Ardha Matsyendrasana Parivrtta Janu Shirshasana Marichyasana C Jathara Parivartanasana
9. Poses pour le chakra sacré	Sukha Kakasana Parshva Kakasana Pincha Mayurasana Vrishchikasana Adho Mukha Vrksasana Vashishtasana Malasana





	Trikonasana Utthita Trikonasana Parivrtta Trikonasana Utthita Parshvakonasana Parshvottanasana Prasarita Padottanasana Uttanasana Ardha Baddha Padmottanasana
10. Poses pour le chakra racine	Vrkshasana Ardha Padma Vrkshasana Natarajasana Garudasana Utthita Hasta Padangusthasana Virabadhrasana I Virabadhrasana II Tadasana Utkatasana

Vous pouvez suivre le cours dans l'ordre présenté pour une expérience d'apprentissage plus complète. Toutefois, si vous souhaitez passer directement à une posture particulière et découvrir comment aider au mieux vos élèves dans cette posture, vous pouvez consulter l'index des asanas pour savoir où trouver la vidéo et la page correspondante dans le livre.

En bref, ce cours vous apprendra tout ce qu'il faut savoir pour ajuster, corriger et modifier plus de 80 asanas et exercices de yoga populaires et portera vos compétences d'enseignant à un niveau supérieur.

Missions

Vous devez effectuer un travail pratique par section afin d'acquérir une expérience pratique suffisante. Vous trouverez les détails de ces travaux dans les sections correspondantes.

Heures de cours

Le cours devrait durer au moins 30 heures. Certains étudiants aiment réviser et revoir les vidéos (ce qui est fortement recommandé). Dans ce cas, il faut compter jusqu'à 50 heures pour terminer le cours. Vous trouverez ci-dessous la répartition des heures d'étude.

Nombre total d'heures de vidéo : 12

Heures d'affectation et de pratique : 13

Quiz, examen et préparation : 5

Nombre total d'heures de cours : 30





Comment tirer le meilleur parti de ce cours ?

Les cours en ligne sont un moyen très pratique de se former. Un cours en ligne exige des compétences en gestion du temps, de l'autodiscipline, de la volonté et une forte motivation, car il peut être difficile pour vous, en tant qu'apprenant en ligne, de terminer avec succès un cours en ligne en raison du "facteur de commodité".

Pour vous assurer de tirer le meilleur parti de ce cours, nous vous suggérons :

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

Tout d'abord, vous devez comprendre 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 y consacrer beaucoup de temps, assister régulièrement au programme, vous concentrer pendant que vous étudiez et vous engager pleinement dans votre processus d'apprentissage, tout comme vous le feriez pour un cours normal. Vous devez :

- Engagez-vous pleinement et étudiez à des heures fixes comme si vous étiez dans une école normale.
- Effectuez vos tâches d'apprentissage et vos devoirs dans les délais impartis.
- NE PAS passer au chapitre suivant avant d'avoir terminé le chapitre en cours.
- Faites preuve d'autodiscipline, car personne ne sera là pour vous tenir responsable de votre apprentissage et de votre croissance.

Si vous ne pouvez ou ne voulez pas faire tout ce qui précède, vous ne serez probablement pas satisfait du cours.

2. **Assurez-vous de disposer d'un accès fiable à l'internet et d'un appareil adapté.**

Les pépins technologiques sont fréquents. Pour éviter les incidents numériques, enregistrez et sauvegardez régulièrement votre travail à l'aide d'un système de stockage dans le cloud, par exemple Dropbox ou Google Documents, afin de pouvoir accéder à votre travail précédent à partir de votre smartphone ou de votre tablette, en cas de besoin. En outre, assurez-vous de disposer d'une copie de sauvegarde de votre matériel de cours et de vos devoirs en ligne et conservez les coordonnées de votre instructeur ou formateur sur votre téléphone portable ou dans votre boîte aux lettres électronique. Un accès fiable à internet vous permettra de vous connecter, de vous tenir au courant de votre cours en ligne et de faire face à des changements d'horaire soudains.

3. **Disposez d'un espace dédié à l'étude.**

Que vous étudiiez dans votre bureau ou dans votre salon, veillez à ce que cet endroit soit calme, organisé, sans distraction et disponible à tout moment. Votre environnement d'étude doit être l'une de vos principales préoccupations en tant qu'apprenant en ligne, alors assurez-vous qu'il vous permette de suivre 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 lorsque vous étudiez ; vous ne voulez être ni interrompu ni distrait. C'est essentiel pour que vous puissiez suivre ce cours avec succès.





4. Identifiez vos objectifs d'apprentissage.

Dès le début, vous devez être clair sur l'objectif que vous poursuivez en suivant ce cours en ligne.

5. Vous devez vous rappeler régulièrement ce que vous voulez atteindre à la fin de ce cours. Cela vous motivera à terminer le cours correctement, sans prendre de raccourcis.

6. Élaborer un plan d'étude.

Un plan d'étude clair est essentiel à la réussite de l'apprentissage en ligne. Voici quelques conseils pour préparer un bon plan d'étude :

- **Planifiez à l'avance.**

Planifiez votre programme d'études à l'avance afin de savoir combien de jours ou de semaines vous souhaitez prendre pour terminer le cours. Vous vous fixez ainsi une date limite.

- **Établissez un programme d'étude efficace.**

L'apprentissage en ligne a besoin d'une bonne structure, alors créez un programme d'étude comme vous le feriez dans une école. Établissez ce programme en gardant à l'esprit vos engagements et vos responsabilités afin de ne pas avoir à y apporter trop de modifications. Vous pouvez enregistrer votre emploi du temps dans votre calendrier sur votre ordinateur ou votre appareil mobile, ou même créer un agenda mural, que vous pouvez marquer et vérifier à 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 un excellent moyen d'établir des priorités dans votre plan d'études et de rester sur la bonne voie.

- **Fixez des limites de temps.**

Avant de commencer à étudier, fixez des limites de temps claires et répartissez votre temps d'étude de manière équilibrée. Nous avons tous des capacités de concentration limitées. Déterminez la durée pendant laquelle vous pouvez étudier avec un bon niveau de concentration et essayez de vous en tenir à votre limite de temps. N'essayez pas de terminer ou de couvrir plus que ce que vous pouvez assimiler en une seule session.

- **Restez dans les temps.**

Enfin, respectez votre plan d'étude. La procrastination est le problème numéro un des apprenants en ligne, alors assurez-vous de rester organisé et de ne pas prendre de retard sur votre programme. Rappelez-vous régulièrement l'objectif que vous vous êtes fixé en vous inscrivant à ce cours.

7. Contactez-nous pour obtenir de l'aide lorsque vous en avez besoin.

Les cours en ligne n'offrent pas de contact direct avec l'instructeur, vous pouvez donc hésiter à nous poser des questions ou à nous faire part de vos doutes pendant l'étude. Nous vous recommandons d'établir une relation avec votre formateur en ligne en le contactant régulièrement et en l'informant de vos progrès. En nous posant des questions, vous comprendrez mieux et vous nous aiderez à comprendre l'efficacité globale de ce cours en ligne et à y apporter les améliorations nécessaires.





8. Réviser, réviser et répétez au moins 2 fois (très important).

Ce cours n'est pas destiné à être suivi une seule fois. Nous vous recommandons vivement d'étudier l'ensemble du matériel de cours au moins deux fois pour bien le comprendre. Réviser ce que vous avez étudié améliorera votre mémoire et vous aidera à mieux comprendre le matériel de cours. Cependant, nos étudiants trouvent souvent des informations supplémentaires chaque fois qu'ils révisent les chapitres. Répéter les devoirs vous permettra d'approfondir votre compréhension et d'accroître votre confiance.

Missions d'enseignement

La formation Arhanta de 50 heures sur les ajustements et les corrections en yoga est une formation certifiante pour les enseignants. Vous devez suivre le cours avec diligence et effectuer tous les travaux pour recevoir le certificat. Sachez que vous ne recevrez pas non plus le certificat si vous ne voulez pas faire les devoirs. Mais bien sûr, vous pouvez suivre tous les cours et bénéficier du soutien de nos enseignants.

Nous vous recommandons vivement de faire les devoirs et d'obtenir votre certificat, qui pourra vous être utile à l'avenir. Les devoirs sont faciles à suivre et très éducatifs. De nombreux exercices sont des exercices d'enseignement et vous obligent à travailler avec des étudiants. Notez que vous pouvez demander à n'importe qui, un ami ou un membre de votre famille (quelle que soit leur expérience préalable du yoga) d'être votre élève.

Responsabilités et éthique

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

- Établir un calendrier d'étude
- Organiser le matériel d'étude
- Ne sautez pas ou n'avancez pas rapidement dans un chapitre ou une leçon.
- Finir tous les devoirs avec sincérité
- Enregistrez vos heures d'étude
- Suivez les conseils de l'enseignant, ne sous-estimez pas son expérience.



Certification et crédits d'heures

Nous pensons qu'à l'issue de ce cours, vous aurez ajouté des compétences significatives à votre enseignement du yoga. C'est pourquoi vous recevrez un certificat attestant que vous avez suivi le **cours de 30 heures sur les corrections et ajustements de yoga, dispensé** par les ashrams de yoga Arhanta. Les Arhanta Yoga Ashrams sont des écoles de yoga agréées internationalement reconnues (RYS 500, RYS 300, RYS 200).

Cependant, veuillez noter que pour vous inscrire en tant que RYT200 auprès d'une association de yoga (comme Yoga Alliance) et ajouter le cours Corrections et ajustements à votre profil, vous devez d'abord suivre un cours normal de formation de professeurs de yoga de 200 heures. Vous pouvez ensuite utiliser les heures de cours pour obtenir des heures de formation continue auprès de Yoga Alliance. **Il est bon de savoir que les inscriptions auprès des associations de yoga peuvent présenter des avantages, mais qu'elles ne sont pas obligatoires pour enseigner.**

Si vous n'avez pas encore terminé une formation de professeur de yoga de 200 heures mais que vous êtes intéressé, nous proposons des cours de formation de professeur de hatha yoga de 200 heures en ligne et dans nos ashrams.

Pour en savoir plus : <https://www.arhantayoga.org/online-yoga-teacher-training-200-hour/>

2022-2023 Exemption pour l'enseignement en ligne RYS

Bon à savoir : L'exemption d'enseignement en ligne de Yoga Alliance a été prolongée jusqu'au 31 décembre 2023. Par conséquent, tous les cours de formation continue (YACEP) de l'Arhanta Online Academy comptent pour des heures de contact et peuvent être utilisés pour les heures d'enseignement de formation continue (CE) requises pour tous les RYT.



Inscription à la formation continue de Yoga Alliance (YACEP)

Comment ajouter les heures de cours à votre profil Yoga Alliance :





1. A partir de www.yogaalliance.org, sélectionnez le lien "Log In" en haut à droite et entrez votre adresse e-mail.
2. Une fois connecté, cliquez sur "Mon tableau de bord" dans le coin supérieur droit.
3. Cliquez sur le lien "Mes heures de formation" à gauche et sélectionnez "En personne avec un YACEP".
4. Téléchargez votre certificat.
5. Trouvez votre YACEP >> Recherchez "Ram Jain".
6. Faites défiler les cours que vous avez suivis.
7. Soumettre une demande.
8. Dans un délai de 14 jours, vos heures seront ajoutées.

Vous pouvez trouver le profil YACEP de Ram ici :

<https://www.yogaalliance.org/YACEPPublicProfile?cepid=5898#/section=1> Vous trouverez ci-dessous la répartition des heures de Yoga Alliance :

Course Name*
30-hour Online Corrections & Modifications TTC

Educational Categories* ?

	Contact Hours	Non-Contact Hours
 Techniques, Training & Practice (TTP) How to do (practice) yoga Video	0.00	13.00
 Teaching Methodology (TM) How to teach (yoga) effectively Video	0.00	15.00
 Anatomy & Physiology (AP) The physical and energetic bodies Video	0.00	0.00
 Yoga Philosophy, Lifestyle & Ethics (YPLE) History, philosophy, ethics and lifestyle practices of yoga Video	0.00	2.00
TOTAL	0.00	30.00

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



Important - Remboursements

Notre engagement envers vous est notre assurance zéro risque. Votre satisfaction est importante pour nous, c'est pourquoi si, pour une raison quelconque, vous n'êtes pas satisfait de notre cours en ligne, vous pouvez demander un remboursement intégral dans les 30 jours suivant votre achat. Cela signifie que vous pouvez explorer jusqu'à 25% du cours dans les 30 premiers jours, et si vous trouvez qu'il ne vous convient pas, envoyez-nous un email avant la fin du 30ème jour et vous recevrez un remboursement complet rapide et garanti. Pour toute demande de remboursement, veuillez nous contacter à l'adresse info@arhantayoga.org.

Comment rendre vos devoirs et communiquer avec vos professeurs ?

Remise des travaux

Votre tableau de bord d'apprentissage en ligne vous présentera des vidéos, des documents téléchargeables au format PDF et des devoirs. Vous devrez finir de visionner toutes les vidéos et télécharger le travail pour terminer le cours avec succès. Le téléchargement du travail est facile et le travail sera approuvé par l'un de nos employés dans les deux jours qui suivent. Une fois le devoir téléchargé, vous pouvez continuer le cours même s'il n'a pas encore été approuvé. Seul le dernier devoir est verrouillé ; avant de l'approuver, nos enseignants s'assureront que vous avez effectué correctement tous les devoirs précédents. Veuillez noter que si vous avez des questions à poser à l'enseignant, ne le faites pas dans les devoirs mais posez-les directement à Ram via la fonction de messagerie de votre tableau de bord d'apprentissage.

Connectez-vous avec votre professeur

Un contact régulier avec vos professeurs vous aidera à bien des égards. N'hésitez pas à contacter l'équipe des enseignants si vous avez des doutes ou des questions pendant votre étude de ce cours.

Vous pouvez contacter l'équipe d'enseignants d'Arhanta via la fonction de message de votre tableau de bord d'apprentissage en ligne.

Se connecter avec d'autres étudiants

Nous vous encourageons également à entrer en contact avec d'autres étudiants du cours en ligne de 30 heures sur les corrections et les modifications via le forum de discussion de votre tableau de bord d'apprentissage en ligne.

Support technique et certificat

Pour toute assistance technique, ne contactez pas les enseignants mais notre équipe d'assistance technique à l'adresse support@arhantayoga.org.

Pour toute question concernant l'abonnement aux cours, la facturation, etc., veuillez contacter notre équipe administrative à l'adresse info@arhantayoga.org.

Nous vous souhaitons beaucoup de succès dans votre formation et n'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions !