

Arhanta Yoga

ASHRAMS



Bienvenue sur le site de la formation en ligne des professeurs de méditation	2
À propos d'Arhanta Yoga.....	2
Vos enseignants.....	2
Aperçu du cours.....	3
Comment tirer le meilleur parti de ce cours ?	4
Inscription à la formation continue de Yoga Alliance (YACEP).....	8
Important - Remboursements.....	9
Comment rendre vos devoirs et communiquer avec vos professeurs ?	9
Support technique et certificat	9

BIENVENUE SUR LE SITE DE LA FORMATION EN LIGNE DES PROFESSEURS DE MEDITATION

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 6000 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 professeur principal et le directeur de nos ashrams de yoga, avec une expérience de 23 ans dans l'enseignement. Il a formé plus de 6000 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 et le Hatha Yoga Pradipika.

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



Kalyani est professeur principal et directrice créative des ashrams de yoga Arhanta. 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 10 ans et forme des professeurs de yoga depuis 2013 dans les ashrams d'Arhanta Yoga en Inde et aux Pays-Bas.

Aperçu du cours

Ce cours en ligne fournit les mêmes connaissances et couvre tous les sujets que notre cours régulier. Ce cours propose des enregistrements du cours sur site. Vous aurez ainsi la même expérience que si vous étiez dans la salle de classe avec Ram et Kalyani.

Le cours est structuré de la même manière que notre cours de six jours sur site. Nous vous recommandons de suivre la structure proposée pour tirer le meilleur parti et la meilleure compréhension possible du matériel. Par exemple, terminez le premier jour avant de passer au suivant.

Comment enseigner?

Divisé en 29 vidéos, vous apprendrez diverses pratiques de méditation. Vous pratiquerez avec les enseignants et apprendrez à enseigner et à guider les pratiques de méditation. Vous vous entraînerez à enseigner ces pratiques à vos élèves et accomplirez une série de tâches qui vous aideront à devenir un professeur de méditation compétent et sûr de lui.

Durée totale de la vidéo : 14 heures

Travaux : 20 heures

Questionnaires : 2

Philosophie

Pendant les cours de philosophie avec Ram, vous apprendrez l'histoire de la méditation et les différentes traditions et vous discuterez en détail des principes de la méditation yogique.

Durée totale de la vidéo : 6 heures

Quiz : 4

Physiologie

Pendant les deux cours de physiologie avec Kalyani, vous apprendrez les effets de la méditation sur notre corps et notre esprit.

Durée totale de la vidéo : 3 heures

Questionnaires : 2

Pratique quotidienne du pranayama et des asanas

Le cours est divisé en six jours, et chaque jour comprend une pratique de Hatha Yoga d'une heure et demie avec Kalyani. Ces pratiques ont pour but d'aider votre corps et votre esprit dans votre parcours d'apprentissage.

Durée totale de la vidéo : 9 heures



Nombre total d'heures de cours

Le cours devrait durer au moins 60 heures. Certains étudiants aiment réviser et revoir les vidéos (ce qui est fortement recommandé). Dans ce cas, il faut compter jusqu'à 80 heures pour terminer le cours. Vous trouverez ci-dessous la répartition des heures d'étude.

Nombre total d'heures de vidéo : 32

Heures de travail et de pratique : 20

Questionnaires : 2

Nombre total d'heures de cours : 54

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 de :

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 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 vous le feriez 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 prendre la responsabilité 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 l'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 étudiez 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 lorsque vous êtes un apprenant en ligne, alors veillez à ce 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 très clair sur l'objectif que vous poursuivez en suivant ce cours en ligne. 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.

5. Élaborer un plan d'étude.

Un plan d'étude précis 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 afin de déterminer le nombre de jours ou de semaines dont vous avez besoin 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 d'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.





6. 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 le contenu et vous nous aiderez à évaluer l'efficacité globale de ce cours en ligne et à y apporter les améliorations nécessaires.

7. Révisez, révisez et répétez au moins 2 fois (très important).

Ce cours n'est pas destiné à être suivi une seule fois. Nous vous recommandons vivement de revoir tous les documents du cours au moins deux fois pour bien les 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 de nouvelles informations chaque fois qu'ils révisent les chapitres. Répéter les devoirs vous permettra d'approfondir votre compréhension et d'augmenter votre confiance.

Missions d'enseignement

La formation de professeur de méditation Arhanta de 50 heures est une formation de certification de professeur. 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 très utile à l'avenir. Les devoirs sont faciles à suivre et très éducatifs. De nombreuses missions sont des missions 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 des responsabilités spécifiques :

- Établissez un calendrier d'étude.
- Organiser le matériel d'étude.
- Ne sautez pas ou n'avancez pas rapidement d'un chapitre ou d'une leçon à l'autre.
- Terminez tous les travaux avec sincérité.
- Enregistrez vos heures d'étude.
- Suivez les conseils de l'enseignant ; ne sous-estimez pas son expérience.



Certification et crédits d'heures

À l'issue de ce cours, nous pensons que vous aurez les connaissances suffisantes pour diriger des cours de méditation professionnels. Par conséquent, vous recevrez un certificat de **formation de professeur de méditation de 50 heures délivré** par Arhanta Yoga Ashrams. Les Arhanta Yoga Ashrams sont des écoles de yoga enregistrées au niveau international (RYS 500, RYS 300, RYS 200). Ce certificat vous permet d'enseigner et de travailler en tant que professeur de méditation certifié.

Si vous souhaitez enseigner la méditation de manière professionnelle à des groupes ou à des individus, ce cours ne nécessite aucune inscription ou formation supplémentaire.

Cependant, veuillez noter que pour vous inscrire en tant que RYT200 auprès d'une association de yoga (comme Yoga Alliance) et ajouter le cours de méditation à votre profil, vous devez d'abord suivre un cours de formation de professeur de yoga de 200 heures. Ensuite, vous pouvez utiliser les heures de cours pour obtenir des heures de formation continue (CE hours) auprès de Yoga Alliance. Il est **bon de savoir que les inscriptions auprès des associations de yoga peuvent présenter des avantages, mais ne sont pas nécessaires 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 sont comptabilisés dans les 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 vers le bas pour trouver le cours que vous avez terminé.
7. Soumettre une demande.
8. Dans un délai de 14 jours, vos heures seront ajoutées.





Vous trouverez le profil YACEP de Ram ici :

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

Vous trouverez ci-dessous la répartition des heures d'ouverture de Yoga Alliance :

Course Name *

Educational Categories * ?

	Contact Hours	Non-Contact Hours
 Techniques, Training & Practice (TTP) How to do (practice) yoga Video	0.00	26.00
 Teaching Methodology (TM) How to teach (yoga) effectively Video	0.00	15.00
 Anatomy & Physiology (AP) The physical and energetic bodies Video	0.00	3.00
 Yoga Philosophy, Lifestyle & Ethics (YPLE) History, philosophy, ethics and lifestyle practices of yoga Video	0.00	6.00
TOTAL	0.00	50.00



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, des questionnaires et des devoirs. Vous devez finir de visionner toutes les vidéos, faire les quiz et télécharger le devoir pour passer aux cours du lendemain. Le téléchargement du devoir est facile et le devoir 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. 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 par e-mail ou sur le forum de discussion.

Connectez-vous avec vos enseignants

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

Vous pouvez contacter l'équipe des enseignants via la fonction message de votre tableau de bord e-learning.

Se connecter avec d'autres étudiants

Nous vous encourageons également à entrer en contact avec d'autres étudiants de la formation en ligne de 50 heures à la méditation via le forum de discussion de votre tableau de bord d'apprentissage en ligne.

Support technique et certificat

Pour l'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. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions !