

Arhanta Yoga  
ASHRAMS

ARHANTA YOGA® FORMATION EN LIGNE DE PHILOSOPHIE DU YOGA - ORIENTATION



# ORIENTATION

<b>Bienvenue au cours de philosophie du yoga en ligne...</b>	<b>2</b>
Qui sommes-nous ? Introduction .....	2
Votre professeur .....	2
Aperçu du cours.....	2
Méthode du goutte-à-goutte .....	3
Achèvement de la leçon .....	3
Aperçu du contenu .....	3
Comment tirer le meilleur parti de ce cours ?.....	4
Certification et crédits d'heures.....	6
Inscription à la formation continue de Yoga Alliance (YACEP) .....	7
Important - Remboursements .....	8
Comment rendre vos devoirs et communiquer avec vos professeurs ? .....	8
Support technique et certificat .....	8



## BIENVENUE A LA FORMATION DE PHILOSOPHIE DU YOGA EN LIGNE

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

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

### Qui sommes-nous ? Introduction

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.



### Votre professeur

**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 une expérience d'enseignement de plus de 23 ans. 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.

### Plan de la formation

Cette formation en ligne couvre tous les sujets et fournit les mêmes connaissances que les formations dispensées dans nos ashrams.

Nous avons ajouté les vidéos des cours afin que vous puissiez vivre la même expérience qu'en assistant à une formation sur place avec le professeur.



## Méthode du goutte-à-goutte

La formation est dispensée selon la méthode du goutte-à-goutte. Cela signifie que les chapitres suivants ne seront accessibles qu'après avoir terminé les chapitres précédents. Et le contenu sera débloqué quotidiennement. Même si cela peut sembler un peu compliqué au départ, cette méthode s'est avérée être la meilleure pour l'apprentissage en ligne.

## Achèvement de la leçon

Il est essentiel qu'après avoir terminé toutes les leçons, vous vous assuriez d'appuyer sur "Suivant". Ainsi, la leçon est "cochée en vert" et la progression indique "Terminé".

## Aperçu du contenu

### 1. Concepts de base

Matériel vidéo : 1,5 heure

Quiz : 1

### 2. Les trois Gunas

Matériel vidéo : 1,5 heure

Quiz : 1

### 3. Les sept étapes de la connaissance

Matériel vidéo : 1,5 heure

Quiz : 1

### 4. Les quatre voies du yoga

Matériel vidéo : 1,5 heure

Quiz : 1

### 5. Philosophie du yoga ashtanga (1ère partie)

Matériel vidéo : 1,5 heure

### 6. Philosophie du yoga ashtanga (2e partie)

Matériel vidéo : 1,5 heure

Quiz : 1

### 7. Les trois corps

Matériel vidéo : 1,5 heure

Quiz : 1

### 8. L'esprit

Matériel vidéo : 1,5 heure

Quiz : 1

### 9. Karma et réincarnation

Matériel vidéo : 1,5 heure

Quiz : 1

### 10. Le concept de Dieu

Matériel vidéo : 1,5 heure

Quiz : 1

### 11. Le Kundalini Yoga et les sept chakras

Matériel vidéo : 1,5 heure



Quiz : 1

## 12. Les Shat Kriyas

Matériel vidéo : 1,5 heure

Quiz : 1

### Nombre total d'heures d'étude

Vidéos : 16,5 heures

Quiz et auto-apprentissage : 8,5 heures

**Total : 25 heures**

## Comment tirer le meilleur parti de cette formation ?

Les cours en ligne sont un moyen très pratique de se former. Une formation 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 une formation en ligne en raison du "facteur de commodité".

Pour vous assurer de tirer le meilleur parti de cette formation, 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 un moyen plus pratique. Pour réussir à apprendre en ligne, vous devez 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 une formation normale. 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 vous tenir responsable de votre apprentissage et de votre développement.

*Si vous ne pouvez ou ne voulez pas faire tout ce qui précède, vous ne serez probablement pas satisfait de la formation.*

### 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 formation 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 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 cette formation avec succès.

**4. Identifiez vos objectifs d'apprentissage.**

Dès le début, vous devez être très clair sur l'objectif que vous poursuivez en suivant cette formation en ligne. Vous devez vous rappeler régulièrement ce que vous voulez atteindre à la fin de cette formation. Cela vous motivera à terminer la formation 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 la formation. 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 dédiées et répartissez celui-ci 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 cette formation.

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

Les formations 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 cette formation en ligne et à y apporter les améliorations nécessaires.





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

Cette formation n'est pas destinée à être suivie une seule fois. Nous vous recommandons vivement de parcourir l'ensemble du matériel de cours au moins deux fois afin d'en acquérir une bonne compréhension. 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.

### Responsabilités et éthique

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

- 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
- Suivre les conseils de l'enseignant ; ne pas sous-estimer l'expérience de l'enseignant

### Certification et crédits d'heures

Après avoir suivi cette formation avec succès, nous pensons que vous aurez ajouté des compétences significatives à votre enseignement du yoga. C'est pourquoi vous recevrez un certificat attestant que vous avez suivi la **formation de philosophie du yoga de 25 heures** dispensé par les ashrams de yoga Arhanta. Les Ashrams Arhanta Yoga sont des écoles de yoga enregistrées au niveau international (RYS 500, RYS 300, RYS 200).

Si vous souhaitez enseigner la philosophie du yoga de manière professionnelle dans un groupe ou à des particuliers, cette formation 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 la formation de philosophie du yoga à votre profil, vous devez d'abord suivre une formation de professeur de yoga de 200 heures. Ensuite, vous pouvez utiliser les heures de formation 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 formations 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, toutes les formations continues (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 formation à votre profil Yoga Alliance :

1. A partir de [www.yogaalliance.org](http://www.yogaalliance.org), sélectionnez le lien "Se connecter" 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 formations que vous avez suivies.
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 :**

**Edit Course**

Now through 2021, online courses may be counted as contact hours for Continuing Education (CE) requirements.

Course Name \*

**Educational Categories \* ?**

	Contact Hours	Non-Contact Hours
 <b>Techniques, Training &amp; Practice (TTP)</b> How to do (practice) yoga <a href="#">Video</a>	0.00	0.00
 <b>Teaching Methodology (TM)</b> How to teach (yoga) effectively <a href="#">Video</a>	0.00	0.00
 <b>Anatomy &amp; Physiology (AP)</b> The physical and energetic bodies <a href="#">Video</a>	0.00	0.00
 <b>Yoga Philosophy, Lifestyle &amp; Ethics (YPLE)</b> History, philosophy, ethics and lifestyle practices of yoga <a href="#">Video</a>	0.00	25.00
<b>TOTAL</b>	<b>0.00</b>	<b>25.00</b>



## 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 formation en ligne, vous pouvez demander un remboursement intégral dans les 30 jours suivant votre achat. Cela signifie que vous pouvez explorer jusqu'à 25% de la formation dans les 30 premiers jours, et si cela 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](mailto: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 visionner toutes les vidéos, répondre aux questionnaires et télécharger le devoir pour terminer la formation avec succès. Le téléchargement du travail est facile et le travail sera approuvé par l'un des membres du personnel dans les deux jours qui suivent. Une fois le devoir téléchargé, vous pouvez continuer la formation 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 Ram si vous avez des doutes ou des questions pendant vos études.

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

### Se connecter avec d'autres étudiants

Nous vous encourageons également à vous connecter avec les autres étudiants de la formation de philosophie en ligne 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](mailto:support@arhantayoga.org).

Pour toute question concernant l'abonnement aux formations, la facturation, etc., veuillez contacter notre équipe administrative à l'adresse [info@arhantayoga.org](mailto:info@arhantayoga.org).

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