



# Arhanta Yoga

## ASHRAMS

FORMATION DE PROFESSEUR DE ARHANTA YOGA ® RESPIRATION & PRANAYAMA



# ORIENTATION

<b>Bienvenue à la formation en ligne des professeurs de respiration et de pranayama</b>	<b>2</b>
A propos d'Arhanta Yoga .....	2
Vos enseignants .....	2
Aperçu du cours .....	3
Comment tirer le meilleur parti de ce cours ? .....	4
Certification et crédits d'heures.....	7
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 RESPIRATION ET DE PRANAYAMA

Veuillez 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 ?

### 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 formations sont basées 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 professeur principal et le directeur de nos ashrams de yoga, avec une expérience d'enseignement 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 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 de la formation

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

La formation est structurée de la même manière que notre formation 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 jour suivant.

### Comment enseigner ?

Divisé en 17 vidéos, vous apprendrez diverses pratiques de respiration et de pranayama et comment les enseigner. Vous vous entraînerez avec les professeurs et apprendrez comment instruire et guider les pratiques de respiration et de pranayama. Vous vous entraînerez à enseigner ces pratiques à vos élèves et accomplirez une série de tâches qui vous aideront à devenir un enseignant compétent et confiant en matière de travail respiratoire et de pranayama.

**Durée totale de la vidéo : 12 heures**

**Travaux : 15 heures**

**Questionnaires : 3**

### Philosophie

Pendant les cours de philosophie avec Ram, vous apprendrez l'histoire et les concepts qui sous-tendent les pratiques de respiration et de pranayama.

**Durée totale de la vidéo : 6 heures**

**Questionnaires : 3**

### Physiologie

Pendant les deux cours de physiologie avec Kalyani, vous apprendrez les effets du travail respiratoire et du Pranayama sur notre corps et notre esprit.

**Durée totale de la vidéo : 3 heures**

**Questionnaires : 2**

### Pratique quotidienne des asanas

La formation est divisée en cinq jours, et comprend une pratique de Hatha Yoga d'une heure et demie par jour avec Kalyani. Ces pratiques ont pour but d'aider votre corps et votre esprit dans votre parcours d'apprentissage.

**Durée totale de la vidéo : 7,5 heures**

### Nombre total d'heures de cours

La formation 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 la formation. Vous trouverez ci-dessous la répartition des heures d'étude.

**Nombre total d'heures de vidéo : 32**

**Heures de travail et de pratique : 15**

**Heures de Quiz et auto-apprentissage : 5**

**Nombre total d'heures de cours : 51**





## 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 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 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 croissance.

*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 le modifier trop souvent. 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 combien de temps 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 nous faire une idée de l'efficacité globale de cette formation en ligne et à y apporter les améliorations nécessaires.





**7. Révisez, révisez 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 revoir 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 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 des professeurs d'Arhanta Yoga de 50 heures Respiration & Pranayama est une formation de certification des enseignants. Vous devez suivre la formation 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

Après avoir suivi cette formation avec succès, nous pensons que vous aurez les connaissances suffisantes pour diriger des cours professionnels de respiration et de pranayama. Par conséquent, vous recevrez un certificat de **formation de 50 heures de Respiration & Pranayama** d'Arhanta Yoga Ashrams. Les Ashrams Arhanta Yoga sont des écoles de yoga enregistrées au niveau international (RYS 500, RYS 300, RYS 200). Avec ce certificat, vous pouvez enseigner et travailler en tant que professeur certifié de Respiration & Pranayama.

Si vous souhaitez enseigner le travail respiratoire et le pranayama 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 la formation Respiration & Pranayama à votre profil, vous devez d'abord suivre une formation de professeur de yoga de 200 heures. Ensuite, vous pouvez utiliser les heures 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 vers le bas pour trouver la formation que vous avez terminée.
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 \*

50-Hour Breathwork / Pranayama Teacher Training Online

Educational Categories \* ?

To create an online course to be counted as contact hours, upload your course hours under the "Contact Hours" column below.

	Contact Hours	Non-Contact Hours
 <b>Techniques, Training &amp; Practice (TTP)</b> How to do (practice) yoga <b>Video</b> <a href="#">↗</a>	0.00	26.00
 <b>Teaching Methodology (TM)</b> How to teach (yoga) effectively <b>Video</b> <a href="#">↗</a>	0.00	15.00
 <b>Anatomy &amp; Physiology (AP)</b> The physical and energetic bodies <b>Video</b> <a href="#">↗</a>	0.00	3.00
 <b>Yoga Philosophy, Lifestyle &amp; Ethics (YPLE)</b> History, philosophy, ethics and lifestyle practices of yoga <b>Video</b> <a href="#">↗</a>	0.00	6.00
<b>TOTAL</b>	<b>0.00</b>	<b>50.00</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, 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 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 la formation 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 la formation.

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 au travail sur la respiration et le pranayama 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](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 !