Arhanta Yoga
ASHRAMS

FORMATION DE PROFESSEUR DE YOGA VINYASA ARHANTA YOGA ®

Arhanta Yoga
ASHRAMS

ORIENTATION

Bienvenue sur le site de la formation en ligne des professeurs de yoga Vinyasa 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 professeurs ?... 9

Support technique et certificat 9

BIENVENUE SUR LE SITE DE LA FORMATION EN LIGNE DES PROFESSEURS DE YOGA VINYASA

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

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 coauteur du livre *Hatha Yoga for Teachers & Practitioners,* acclamé par la critique : *A Comprehensive Guide to Holistic Sequencing*. Kalyani possède une connaissance approfondie de la physiologie et des techniques de mouvement.

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 des écritures anciennes telles que les Védas, la Bhagavad Gita, les Yoga Sutras de Patanjali, le Hatha Yoga Pradipika, l'anatomie et la physiologie.

Aperçu de la formation

Cette formation en ligne couvre tous les sujets et fournit les mêmes connaissances que notre formation dispensée dans nos Ashrams. 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 cinq 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 sept vidéos, vous apprendrez à donner des cours de Vinyasa Flow, à les modifier, à les ajuster et à les enchaîner. Chaque vidéo est accompagnée d'un exercice pratique, dans lequel vous pratiquez les poses vous-même et enseignez les poses, avec des modifications et des ajustements, à 1 ou 2 élèves.

Après avoir visionné ces sept vidéos, vous serez guidé dans une série d'exercices d'enseignement qui vous permettront de préparer et d'enseigner un cours de Vinyasa Flow de 90 minutes en toute confiance.

Durée totale de la vidéo : 7 heures
Travaux : 15 heures
Questionnaires : 2

Philosophie

Pendant les cours de philosophie avec Ram, vous apprendrez l'histoire du Vinyasa Yoga et la philosophie de l'Ashtanga Yoga.

Durée totale de la vidéo : 3 heures
Questionnaires : 2

Anatomie

Pendant les trois cours d'anatomie avec Ram et Kalyani, vous apprendrez l'anatomie des trois serrures énergétiques et les principes anatomiques pertinents sur le tissu conjonctif, les muscles et les articulations. Les cours sont conçus pour vous faire comprendre l'individualité de l'enseignement aux différents élèves et comment prévenir les blessures et les tensions.

Durée totale de la vidéo : 5,5 heures
Questionnaires : 3

Pratique de l'asana

Pratiquez avec Kalyani et ses élèves et approfondissez votre compréhension de la méthodologie d'enseignement et des asanas.

Durée totale de la vidéo : 7 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 : 22,5
Heures de travail et de pratique : 15
Questionnaires : 2.5
Auto-apprentissage : 10.5
Nombre total d'heures de cours : 50

Comment tirer le meilleur parti de cette formation ?

Les cours en ligne sont un moyen pratique de s'éduquer. 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 une formation en ligne en raison même 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 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 une formation normale. 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 vous tiendra rigueur 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 cette formation.

2. **Veillez à 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 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 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 définies 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 évaluer l'efficacité globale de cette formation en ligne et à y apporter les améliorations nécessaires.

7. **Revoir, réviser et répéter 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 de professeur de yoga Vinyasa de 50 heures d'Arhanta est une formation de certification de professeur. 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 professeurs.

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 :

- 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, vous aurez les connaissances nécessaires pour donner des cours de Vinyasa Yoga. Par conséquent, vous recevrez un certificat de **formation de professeur de yoga Vinyasa de 50 heures** délivré par Arhanta Yoga Ashrams. Les Ashrams Arhanta Yoga sont des écoles de yoga agréées internationalement reconnues (RYS 500, RYS 300, RYS 200). Ce certificat vous permet d'enseigner et de travailler en tant que professeur certifié de Vinyasa Yoga.

Si vous souhaitez enseigner le Vinyasa Yoga 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 de Vinyasa 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, 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 'Kalyani Hauswirth-Jain
6. Faites défiler vers le bas pour trouver la formation 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 Kalyani ici :

https://www.yogaalliance.org/YACEPPublicProfile?cepid=27736#/section=1

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

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

Course Name *

50-hour Online Vinyasa Yoga Teacher Training

Educational Categories *

	Contact Hours	Non-Contact Hours
Techniques, Training & Practice (TTP) How to do (practice) yoga Video	0.00	24.00
Teaching Methodology (TM) How to teach (yoga) effectively Video	0.00	12.00
Anatomy & Physiology (AP) The physical and energetic bodies Video	0.00	8.00
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 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.

Comment rendre vos devoirs et communiquer avec les 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 d'un 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 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 les ajoutez pas aux devoirs, mais posez-les directement à Ram par courrier électronique ou sur le tableau d'affichage.

Connectez-vous avec vos enseignants

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

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 vous connecter avec les autres étudiants de la formation en ligne de 50 heures de Vinyasa Yoga 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 formations, 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 !