

ARHANTA YOGA

ARHANTA YOGA ® ORIENTATION POUR LA FORMATION DES

ORIENTATION

Bienvenue à la formation en ligne de professeur de Yin Yoga	2
Qui sommes-nous ? Introduction	2
Votre professeur	2
Aperçu du cours.....	3
Comment tirer le meilleur parti de ce cours ?.....	5
Certification et crédits d'heures	8
Inscription à la formation continue de Yoga Alliance (YACEP)	9
Important - Remboursements	10
Comment rendre vos devoirs et communiquer avec professeurs ?.	10
Support technique et certificat.....	10

BIENVENUE A LA FORMATION EN LIGNE DE PROFESSEUR DE YIN YOGA

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 ?

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 de 23 ans 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.

Ram a étudié le Yin Yoga directement avec Paul Grilley, le fondateur du Yin Yoga.

Aperçu de la formation

Cette formation en ligne couvre tous les sujets et fournit les mêmes connaissances que notre formation dispensée dans nos Ashram. Vous aurez ainsi la même expérience que si vous étiez dans la salle de classe avec Ram.

La formation est structurée de la même manière que notre formation de cinq jours sur site. Nous vous recommandons de suivre la structure proposée afin de tirer le meilleur parti et la meilleure compréhension possible du matériel. Par exemple, terminez le premier jour avant de passer au jour suivant.

Histoire et développement du Yin Yoga

Cette section vous donnera des informations sur le début et le développement du Yin Yoga. Elle vous présentera également le fondateur et le développeur du Yin Yoga.

Philosophie

Cette section vous expliquera la philosophie du Yin Yoga. Ce chapitre couvre les principes de base du taoïsme. Vous comprendrez l'attitude et l'intention qui sous-tendent la pratique du yin yoga et ce qui la différencie des autres styles de yoga.

Yin et Yang

Ici, vous comprendrez les concepts de yin et de yang. Vous apprendrez la relation entre le yin et le yang et comment les reconnaître sous différentes formes.

Trois corps

Cette section vous renseignera sur les corps physique, astral et spirituel.

12 méridiens principaux

Cette section présente une vue d'ensemble des différents méridiens et des 12 principaux méridiens. Vous comprendrez leur :

- Itinéraire
- Fonctions énergétiques
- Organes apparentés
- Propriétés individuelles
- Poses stimulantes

7 Chakras

Paul Grilley a activement intégré les chakras dans ses cours de Yin Yoga, ses pratiques et ses conférences. Vous découvrirez ici les sept chakras principaux du corps astral et les éléments suivants:

- Localisation des sites
- Fonctions énergétiques
- Mantras de semences
- Parties du corps associées

Anatomie et physiologie

Une compréhension de base de l'anatomie et de la physiologie vous aidera à éviter les blessures dans votre classe. Elles vous aideront également à comprendre les limites physiques, les forces et les types de corps de vos élèves. Ce chapitre aborde les sujets suivants :

- 14 Segments squelettiques
- 10 groupes myofasciaux
- Articulations, plans du corps
- Termes directionnels courants
- Types de mouvements
- Tissu conjonctif
- Fascia
- Acide hyaluronique
- Tension et compression
- Différenciation osseuse

Poses de Yin Yoga

Vous apprendrez les sept archétypes et les 31 principales postures du Yin Yoga. La qualité de vos cours dépendra grandement de votre compréhension de ces postures. Ce chapitre aborde les points suivants :

- Alignements
- Instructions
- Avantages
- Contre-indications
- Ajustements / Modifications
- Utilisation et placement corrects des accessoires

Séquençage

Ce chapitre vous permettra d'acquérir des connaissances de base sur la manière d'organiser vos cours. Il comprend des exemples de séquences de cours de 90, 75 et 60 minutes.

Missions

Il vous est demandé d'effectuer des travaux pratiques afin d'acquérir une expérience pratique suffisante. Vous trouverez les détails de ces travaux dans les sections correspondantes.

Les missions sont les suivantes :

1. Pratiquer chaque pose pendant cinq minutes, essayer différents accessoires et noter les observations. (4 heures environ)
2. Pratique quotidienne d'une séquence de Yin Yoga pendant 90 minutes et enregistrement des observations. (11 heures environ)
3. Enseigner trois séquences à trois personnes différentes et consigner les observations. (15 heures environ)

Heures de formation

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 : 20

Heures de travail et de pratique : 30

Heures de Quiz, examen et préparation : 10

Nombre total d'heures de cours : 60

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 croissance.

Si vous ne pouvez ou ne voulez pas faire tout ce qui précède, vous ne serez probablement pas satisfait de cette 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 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 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 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. Réviser, révisez et répétez au moins deux 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.

Missions d'enseignement

La formation Arhanta de 50 heures de Yin Yoga est une formation certifiante. Vous devez suivre la formation avec assiduité 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, nous pensons que vous aurez les connaissances suffisantes pour donner des cours de Yin Yoga. Par conséquent, vous recevrez un certificat de **formation de professeur de Yin Yoga 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). Avec ce certificat, vous pouvez enseigner et travailler en tant que professeur certifié de Yin Yoga.

Si vous souhaitez enseigner le Yin Yoga de manière professionnelle à des groupes ou à des individus, 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 Yin à votre profil, vous devez d'abord suivre une formation de professeurs 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 suivi 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, toutes les formations continues (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 "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 :

Course Name *

Educational Categories * ?

	Contact Hours	Non-Contact Hours
 Techniques, Training & Practice (TTP) How to do (practice) yoga Video ↗	0.00	30.00
 Teaching Methodology (TM) How to teach (yoga) effectively Video ↗	0.00	16.00
 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	60.00

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 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 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.

Connectez-vous avec votre professeur

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

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 d'autres étudiants de la formation en ligne de 50 heures de Yin Yoga 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 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 !

