



# Arhanta Yoga

ASHRAMS

FORMATION DE PROFESSEUR DE HATHA YOGA DE 200 HEURES



<b>Bienvenue à la formation en ligne de 200 heures pour les professeurs de Hatha Yoga</b>	<b>2</b>
À propos d'Arhanta Yoga.....	2
Vos enseignants.....	2
Structure du cours.....	3
Appels en direct.....	4
Programme de cours.....	4
Aperçu du programme quotidien et nombre total d'heures.....	7
Comment tirer le meilleur parti de ce cours ? .....	8
Certification et crédits d'heures.....	11
Inscription à Yoga Alliance RYT200 .....	11
Important - Remboursements.....	11
Comment rendre vos devoirs et communiquer avec vos professeurs ? .....	11
Support technique et certificat .....	12

## BIENVENUE A LA FORMATION EN LIGNE DE 200 HEURES POUR LES PROFESSEURS DE HATHA YOGA

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

- Qui sommes-nous?
- Structure du cours et appels en direct
- Programme de 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 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, le Hatha Yoga Pradipika, l'anatomie et la physiologie.

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

### Omkar Jain (ERYT 200, 7'000 heures d'expérience d'enseignement)



Omkar est né et a grandi en Inde avec des valeurs traditionnelles. Il est un formateur de professeurs de yoga expérimenté avec une expérience d'enseignement de plus de 11 000 heures. Il enseigne à Arhanta Yoga depuis 2011 et est devenu un membre essentiel de l'équipe. Ses cours sont amusants et stimulants pour les étudiants de tous niveaux. Il enseigne avec concentration, discipline et humour à la fois. Sa capacité à transmettre des connaissances de manière exhaustive aide les étudiants à devenir des enseignants confiants.

## Structure du cours

Le cours en ligne suit la même structure que le cours sur place dans nos ashrams. Le cours est divisé en 21 jours de cours. Chaque jour comprend :

- Environ 6,5 heures de contenu vidéo, des cours pré-enregistrés avec nos professeurs Ram, Kalyani et Omkar.
- Environ 1,5 heure de pratique et d'étude qui comprend
  - les quiz et
  - les travaux pratiques

### Systeme de goutte à goutte

Pour vous assurer que vous suivez notre méthode d'apprentissage éprouvée et très efficace, un système de "goutte à goutte" est en place. Le jour suivant n'est débloqué que lorsque les cours, devoirs et quiz de la veille sont terminés.

Pour terminer le cours en 21 jours, vous devez consacrer au moins huit heures par jour à cette étude. Mais il est également possible de prendre plus de temps et d'étaler le contenu de chaque journée sur deux ou plusieurs jours. Vous pouvez prendre le temps qu'il vous faut. Veuillez noter que ce n'est qu'une fois que vous avez terminé (et marqué comme complet) tous les cours et devoirs d'une journée que vous pouvez passer aux cours de la journée suivante.

## Appels en direct

Pour soutenir votre expérience d'apprentissage, nous proposons des appels en direct à la demande avec l'un de nos enseignants. Vous pouvez consulter les jours et heures disponibles pour un appel avec nous via le lien ci-dessous. Si aucun de ces horaires ne vous convient, vous pouvez envoyer un message via la fonction de messagerie de votre tableau de bord d'apprentissage en ligne, et nos enseignants ouvriront un créneau pour vous.

Pour consulter les créneaux disponibles et réserver un appel individuel de 15 minutes avec l'un de nos enseignants, veuillez cliquer sur le lien suivant : <https://calendly.com/teachers-arhanta-yoga/15min>

## Programme de cours

### Yoga Asana : Pratique et enseignement

- 170+ poses classiques de Hatha Yoga
- Comment enseigner en détail 84 poses classiques et 21 poses fondamentales du Hatha Yoga ?
- Comprendre et enseigner la salutation au soleil
- Comment structurer un cours pour débutants et des cours de yoga ouverts ?
- Variations d'asanas de yoga pour les débutants et les niveaux élémentaires
- Modification des asanas de yoga pour les personnes âgées et les personnes à mobilité réduite
- Le yoga pour les femmes enceintes
- Comment et quand modifier les asanas ?
- Relaxation profonde guidée / Yoga Nidra
- Yoga pour enfants et yoga sur chaise

### Méthodologie et pratique de l'enseignement

- Psychologie de l'enseignant
- Psychologie de l'étudiant
- Comment créer un environnement de classe adéquat ?
- Art de l'instruction (tonalité et modulation de la voix)
- L'art des ajustements
- Techniques de correction et d'orientation
- Techniques de motivation
- Techniques de communication
- Structurer et planifier les cours et les ateliers

- Lignes directrices éthiques pour un professeur de yoga

### Philosophie du yoga

- Objectif et signification du yoga
- Cinq principes de la pratique yogique
- Les quatre voies du yoga : Karma, Bhakti, Jnana, Raja yoga
- Les huit membres du Raja Yoga
- Les sept étapes de la prise de conscience
- Trois Gunas - Sattva, Rajas, Tamas
- Maya, Prakriti, Brhaman, Avidya, Ahamkara
- Atman, Parmataman, Jiva
- Trois corps : physique, astral et spirituel
- Quatre instruments intérieurs : l'esprit, l'intellect, le subconscient et l'ego.
- Fonctionnement et limites de l'esprit
- Cinq pranas majeurs et cinq pranas mineurs
- Kundalini Yoga et éveil de la Kundalini Shakti
- Trois nadis principaux : Ida, Pingla, Sushumna
- Les sept chakras
- Karma et réincarnation
- Pranayama
- Comprendre la respiration abdominale
- Comprendre la respiration yogique complète
- Comprendre la respiration Ujjayi
- Pranayamas préparatoires
- Trois Bandhas : Jalandhara, Moola, Uddiyana
- Pratique quotidienne des huit pranayamas

### Méditation

- Qu'est-ce que la méditation ?
- Méditation ou concentration
- Pourquoi méditer ?
- Guide pour une bonne méditation
- Différentes méthodes et étapes de méditation
- Pratique quotidienne de la méditation

### Anatomie et physiologie du yoga

- Système musculo-squelettique
- La colonne vertébrale et ses troubles courants
- Physiologie des principaux muscles
- Archétypes primaires d'asanas
- Comprendre les principaux muscles comme le psoas, les abducteurs, etc.
- Les asanas et leurs groupes musculaires cibles respectifs
- Différence entre le yoga et d'autres exercices physiques
- Prévention et traitement des blessures
- Alignements, ajustements et modifications selon les principes de l'anatomie

### Le yoga comme carrière

- Comment créer votre entreprise de yoga ou votre studio de yoga ?
- Comment : trouver un lieu, faire de la publicité, promouvoir et obtenir des renouvellements ?
- Les solutions de repli et les erreurs les plus courantes et la manière de les éviter
- Conseils pratiques pour le bon fonctionnement d'une école/studio de yoga
- Comment trouver un emploi de professeur de yoga ?

## Aperçu du programme quotidien et nombre total d'heures

Jour 1	Posture assise et Pranayama	Théorie HTT - Classe 1 - Partie 1	Classe de philosophie I	Asana 1
Jour 2	Préparation. Pranayama et Chakra	Théorie HTT - Classe 1 - Partie 2	Classe de philosophie 2	Asana 2
Troisième jour	Préparation. Pranayama et Chakra	HTT Theory - Class 2 - part	Classe de philosophie 3	Asana 3
Jour 4	Préparation. Pranayama et chant des chakras	HTT Theory - Class 2 - part 2	Classe de philosophie 4	Asana 4
Jour 5	Les styles de méditation expliqués	Théorie HTT - Classe 3	Classe de philosophie 5	Asana 5
Jour 6	Pranayama avancé	HTT Théorie Classe 3 Pratique de l'enseignement	Classe de philosophie 6	Asana 6
Jour 7	Préparation. Pranayama et Kayotsarg	Classe de théorie HTT 4-	Philosophie Classe 7	Asana 7
Jour 8	Préparation. Pranayama et Kayotsarg	HTT Théorie - Classe ouverte	Philosophie Classe 8	Asana 8
Jour 9	Préparation. Pranayama et Kayotsarg	HTT Corrections Class 1 - Part 1	Philosophie Classe 9	Asana 9
Jour 10	Préparation. Pranayama et Soham	HTT Corrections Classe 1 Partie 2	Cours de philosophie 10	Asana 10
11ème jour	Préparation. Pranayama et Soham	Corrections HTT Classe 2 Partie 1	Cours de philosophie 11	Asana 11
Jour 12	Préparation. Pranayama et Soham	HTT Corrections Class 2 - Partie 2	Shat Kriyas	Asana 12
Jour 13	Préparation. Pranayama et Soham	Méthodologie d'enseignement Techniques	philosophie auto-étude	Asana 13
14ème jour	Préparation. Pranayama & Antar	HTT Yoga de la grossesse	Cours d'anatomie I	Asana 14
Jour 15	Préparation. Pranayama & Antar Morna	HTT Kids Yoga	Cours d'anatomie 2	Asana 15
Jour 16	Préparation. Pranayama & Antar	HTT Yoga sur chaise	Classe d'anatomie 3	Asana 16



Jour 17	pranayama & Antar	Business Lecture I - Comment ouvrir son propre studio	Cours d'anatomie	Asana 17
Jour 18	prép. Pranayama et méditation des trois corps	Business Lecture 2 - Comment trouver un emploi de professeur de yoga ?	Auto- apprentissage de l'anatomie	Asana 18
Jour 19	Préparation, Pranayama et Méditation des trois corps	Cours de variations HTT Asana	Ayurveda Classe 1	Asana 19
Jour 20	Préparation. Pranayama et méditation des trois corps	HTT Asana Variations Classe 2	Classe 2 d'Ayurveda	Asana 20
Jour 21	Préparation. Pranayama et méditation des trois corps	Cours de variations HTT Asana 3	Vision	Asana 21
<b>Nombre total d'heures</b>	<b><u>22</u></b>	<b><u>35</u></b>	<b><u>35</u></b>	<b><u>40</u></b>

Plus de 130 heures de vidéo

## 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 :

### ⇒ Comprendre les pratiques et les attentes en matière d'apprentissage en ligne.

La première chose à comprendre est que les cours en ligne ne sont pas un moyen plus facile d'apprendre, mais plutôt 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 si vous suiviez une scolarité 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 n'êtes pas en mesure ou désireux de faire tout ce qui précède, vous risquez de ne pas être satisfait du cours.*



- ⇒ **Assurez-vous que vous disposez d'un accès fiable à l'internet et d'un appareil adapté.**  
Les pépins technologiques sont fréquents. Pour éviter tout incident numérique, veillez à enregistrer et à sauvegarder 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 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.
- ⇒ **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 en tant qu'apprenant en ligne, alors assurez-vous 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.
- ⇒ **Identifiez vos objectifs d'apprentissage.**  
Dès le début, vous devez être clair sur l'objectif que vous poursuivez en suivant ce cours en ligne. Il serait préférable que vous vous rappeliez régulièrement ce que vous voulez atteindre à la fin de ce cours. Cela vous motivera à terminer le cours correctement, sans faire d'économies.
- ⇒ **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 de commencer à 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.

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

Comme les cours en ligne n'offrent pas de contact direct avec l'instructeur, vous pouvez 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, non seulement vous comprendrez mieux le contenu, mais vous nous aiderez également à nous faire une idée de l'efficacité globale de ce cours en ligne et à y apporter les améliorations nécessaires.

⇒ **Réviser, réviser 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 parcourir l'ensemble du matériel de cours au moins deux fois pour bien le comprendre. Réviser ce que vous avez déjà étudié améliorera non seulement votre mémoire, mais vous aidera également à mieux comprendre le matériel de cours. Cependant, nos étudiants trouvent souvent de nouvelles informations chaque fois qu'ils révisent les chapitres. En répétant les devoirs, vous approfondirez votre compréhension et augmenterez votre confiance.

### Missions d'enseignement

La formation de professeur de hatha yoga de 200 heures d'Arhanta est une formation de certification de professeur. Il est exigé que vous suiviez le cours avec diligence et que vous fassiez tous les travaux afin de recevoir le certificat. Sachez que si vous ne voulez pas faire les devoirs, vous ne recevrez pas non plus le certificat. 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 certaines responsabilités :

- 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
- Suivez les conseils de l'enseignant, ne sous-estimez pas son expérience.



## Certification et crédits d'heures

Nous sommes convaincus qu'après avoir suivi cette formation avec succès, vous aurez acquis des connaissances et des compétences approfondies sur le Hatha Yoga et l'enseignement du Hatha Yoga. Par conséquent, vous recevrez un certificat de formation en ligne de 200 heures de professeurs de Hatha Yoga de la part d'Arhanta Yoga Ashrams. Arhanta Yoga est un institut de formation de professeurs de yoga reconnu internationalement (RYS 500, RYS 300, RYS 200).

## Inscription à Yoga Alliance RYT200

- ⇒ Aller sur [https://www.yogaalliance.org/Credentialing/Credentials\\_for\\_Teachers](https://www.yogaalliance.org/Credentialing/Credentials_for_Teachers)
- ⇒ Cliquez sur le bouton "Devenir enseignant" et suivez les instructions.

## 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](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 en format pdf, des quiz et des devoirs. Vous devrez finir de visionner toutes les vidéos, faire les quiz et télécharger le travail 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 le cours, même s'il n'a pas encore été approuvé.

### Appels en direct

Pour soutenir votre expérience d'apprentissage, nous proposons des appels en direct à la demande avec l'un de nos enseignants. Vous pouvez consulter les jours et heures disponibles pour un appel avec nous via le lien ci-dessous. Si aucun de ces horaires ne vous convient, vous pouvez envoyer un message via la fonction de messagerie de votre tableau de bord d'apprentissage en ligne, et nos enseignants ouvriront un créneau pour vous.

Pour consulter les créneaux disponibles et réserver un appel individuel de 15 minutes avec l'un de nos enseignants, veuillez cliquer sur le lien suivant : <https://calendly.com/teachers-arhanta-yoga/15min>

### Connectez-vous avec vos enseignants

Des contacts réguliers avec notre équipe d'enseignants vous aideront à bien des égards. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des doutes ou des questions pendant que vous étudiez ce cours. Vous pouvez joindre 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 professeurs de yoga de 200 heures 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 cours, 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 et n'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions !