

# Université Occidentale de Yoga



Université Occidentale de Yoga

**Dossier de formation**  
**Enseignant de Yoga**

Secrétariat

Martine LEMOSLE  
Lieut-dit Kerhiuel  
56330 PLUVIGNER  
Tél : 02 97 56 03 02 // 06 47 24 11 94

Responsable de la formation

Philippe LATOUR  
02 97 56 03 02 // 06 82 02 35 85

**2017/2018**

**Organisme de formation enregistré sous le N° 53 56 09095 56**

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat*

SIRET : 483 384 053 00037 APE-NAF 8551Z

[www.univ-occ-yoga.org](http://www.univ-occ-yoga.org)

## Définition et contenu de la Formation

La trame d'enseignement inclut l'étude et la pratique des disciplines des Yogas suivants : Hatha-Yoga (Yoga des 12 séries, voir ouvrage de J. Dubreuil), Pranayama et Yoga tibétain (Yantra-Yoga), Kundalini-Yoga (connaissance et pratiques d'éveil des chakras), Raja-Yoga (éveil de la présence et méditation en quatre étapes : Prathyara, Dharana, Dhyana et Samadhi). À cette trame de base, sont associés les enseignements de Yoga-Nidra, Kriya-Yoga, et différentes formes d'anti-stress, incluant la digitopuncture.

**La formation se déroule sur deux ans :**

### Première année : Formation personnelle

- Trois stages de 6 jours pour l'acquisition et l'intégration de la méthode de Yoga à titre personnel. Ils permettent la pratique personnelle et la formation indispensables pour postuler à la deuxième année. L'accent est porté sur le développement de votre propre capacité de réalisation dans la voie du Yoga.

En première année, les inscriptions se font avant chaque stage.

### Deuxième année : Formation professionnelle

- Trois stages de 6 jours pour l'approfondissement et l'intégration des outils pédagogiques, psychologiques et professionnels en vue d'enseigner la méthode de yoga
- un stage de 2 jours de laya-yoga (yoga de la fusion)

Le contrôle des connaissances est continu, l'élaboration d'un dossier de fin d'études (soutenu par les formateurs) reste facultatif. Une fois le cycle validé, l'élève reçoit l'attestation « d'enseignant de Yoga » par l'université, qui le soutient pour exercer sa profession. Un contrat de formation est conclu entre l'Université de Yoga et le futur enseignant pour le cycle de professionnalisation.

### Au total cette formation comporte :

Formation personnelle + formation professionnelle : **38 jours soit 304 h.**

Coût annuel	Formation personnelle	Formation professionnelle	Total
Enseignement	1 905 €	2 117 €	4 022 €
Matériel pédagogique	150 €		150 €
Adhésion	15 €	15 €	30 €
Hébergement/pension complète	1 104 €	1 180 €	2 284 €
<b>TOTAL</b>	<b>3 174,00 €</b>	<b>3 312,00 €</b>	<b>6 486 €</b>

## Inscription à la formation personnelle et professionnelle

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Date de naissance : .....

Tél : ..... Courriel : .....

Régime, contre-indications alimentaires : .....

.....

Profession : .....

Autres formations antérieures : .....

.....

Stage(s) choisi(s) :

		Prix	Acompte
<input type="checkbox"/>	18 au 23 février 2017	Fluidification	1 003 € 300 €
<input type="checkbox"/>	06 au 08 mai 2017	Laya yoga (fusion)	290 € 100 €
<input type="checkbox"/>	08 au 13 juillet 2017	Ouverture de l'axe	1 003 € 300 €
<input type="checkbox"/>	21 au 26 octobre 2017	Enracinement	1 003 € 300 €
<input type="checkbox"/>	24 février au 1er mars 2018	Fluidification	1 003 € 300 €
<input type="checkbox"/>	05 au 07 mai 2018	Laya yoga	290 € 100 €
<input type="checkbox"/>	07 au 12 juillet 2018	Ouverture de l'axe	1 003 € 300 €

Le solde est à régler le 1er jour du stage.

Pour les autres stages (options libres), merci de vous référer au calendrier sur le site internet [www.univ-occ-yoga.org](http://www.univ-occ-yoga.org).

Les bulletins d'inscription et les règlements à l'ordre de l'Université Occidentale de Yoga sont à adresser à :  
Martine LEMOSLE Université Occidentale de Yoga, Kerhuel 56330 PLUVIGNER

Pour les demandes de formation professionnelle, veuillez joindre une lettre de motivation.

Fait à : ..... le : ..... Signature:

**Module *enracinement* (6 jours) du 21 au 26 octobre 2017**

**Thème** : « Enracinement - Prendre force dans l'énergie de la terre »- Le sens de cette formation est l'enracinement dans son projet, pour capter la force tranquille du Yoga.

**Contenu** : Nous stimulons notre énergie de base pour plus de force nerveuse, de présence et pour temporer nos émotions. Ce stage est basé sur l'enseignement et la prise de conscience de l'énergie, l'enracinement grâce aux séries des postures et l'apprentissage de la méditation par étapes.

- Enseignement et pratique des séries des postures structurant l'énergie de base (séries 1, 3, 7, 8 — voir livre Yoga des 12 séries par J. Dubreuil, Ed. du Caducée).
- Pratique et enseignement de Kundalini-Yoga : la base d'approche, éveil du centre racine par les mudras, mantras et visualisations. Mahabandha et Mahamudra.
- Pratique et enseignement Raja-Yoga : La finalité du Raja-Yoga à travers ses quatre étapes selon Patanjali. Pratique de la tranquillité mentale grâce à la posture de méditation et inhibition du processus mental et de l'influence déterminante de la pensée consciente et inconsciente.
- Yoga -Nidra : Différentes formes de relaxations et visualisations.
- Modules Anti-Stress et fatigue nerveuse avec des techniques de digitopuncture afin de ressourcer l'être et de structurer une base positive à l'intégration des techniques du Yoga.

Le stage commence le premier jour à 10h et se termine à 17h le dernier jour (Sauf modification ponctuelle).

**Lieu** : Domaine de Brocéliande, La Touche Robert 56430 Tréhorenteuc en forêt de Brocéliande (Bretagne), site d'une énergie exceptionnelle, ambiance amicale et détendue.

**Prix** : comprenant enseignement et hébergement en pension complète, 1 003 €.

**Module *fluidifier l'énergie* (6 jours) du 18 au 23 février 2017**

**Thème** : "Fluidifier et libérer l'énergie"- Le sens de cette formation est la sensibilité à l'énergie et l'approfondissement des perceptions de « Pranamayakosha ».

**Contenu** : Au printemps, nous avons besoin d'évacuer les tensions et les nœuds accumulés pendant l'hiver et de concentrer nos forces vives. Ce stage est basé sur l'enseignement de l'assimilation et l'élimination, ces forces qui équilibrent notre vie, et une pratique approfondie du Pranayama et du Yoga tibétain.

- Enseignement et pratique des séries de postures dynamisant l'énergie de la respiration (séries 5, 2, 11, 12, — voir livre Yoga des 12 séries).
- Enseignement et pratique des Pranayama du deuxième degré (Respiration 2/8/4, carrée, nadi-sodhana, kapalabhati, bhastrika et autres).
- Kriya-Yoga et structuration de la fonction «apana» (libération des tensions et blocages).
- Pratique du Yoga Tibétain (Yantra-Yoga : la fluidité de l'énergie par des mouvements associés à la respiration).
- Enseignement et pratique de la Kundalini Yoga : éveil des centres d'énergie (Chakras) du ventre, plexus solaire, gorge par les mudras, mantras et visualisations. Connaissance de leurs fonctionnements et de leurs structures.
- Yoga-Nidra : approfondissement du premier module.
- Relaxations et Kundalini-Yoga.

Le stage commence le premier jour à 10h et se termine à 17h le dernier jour (Sauf modification ponctuelle).

**Lieu** : Domaine de Brocéliande, La Touche Robert 56430 Tréhorenteuc en forêt de Brocéliande (Bretagne), site d'une énergie exceptionnelle, ambiance amicale et détendue.

**Prix** : comprenant enseignement et hébergement en pension complète : 1 003 €

**2<sup>e</sup> année :**  
**Année de professionnalisation**

**Module enracinement :** Approfondissement des techniques enseignées au stage de la première année et adaptation de la méthode à l'enseignement.

- Ancrage, enracinement, intégration
- Construction des cours
- Pédagogie de l'enseignement.
- Anatomie, physiologie
- Etude de Textes fondateurs du yoga

**Module libérer l'énergie :** Approfondissement des techniques enseignées au stage de la première année et adaptation de la méthode à l'enseignement.

- Intégration du schéma de l'énergie 2eme niveau
- Psychologie et transfert
- Installation professionnelle
- Anatomie, physiologie, hygiène, diététique.

**Module ouvrir son axe :** Approfondissement des techniques enseignées au stage de la première année et adaptation de la méthode à l'enseignement.

- Mandalas du centre supérieur
- Progression de l'élève dans l'enseignement
- Adaptation de l'enseignement à la femme enceinte, aux personnes âgées
- Textes philosophiques de base.

**Module laya-yoga :** Techniques psycho-physiques (respirations en particulier) et méditations (« purification des ignorances, des poisons »).

Des entretiens personnels peuvent avoir lieu pour définir le projet professionnel de chacun.

---

**Déroulement du Cycle 2017/2018 – Année préparatoire**

**Module ouvrir son axe (6 jours) du 08 au 13 juillet 2017**

**Thème :** « Ouvrir son axe et intensifier l'échange avec d'autres forces de la vie » - Le sens de cette formation est l'intégration de la notion "je-moi-soi", enseigné comme véritable but dans l'évolution du Yoga depuis 4000 ans.

**Contenu :** Stimuler l'ouverture de l'esprit pour une bonne communication, voire une communion avec la vie. Faciliter la relation et l'estime de soi et des autres.

Ce stage est basé sur les séries de postures, l'augmentation du flux énergétique (Kundalini) et l'attitude mentale propice à l'échange équilibré, la méditation du bonheur et la détente profonde.

- Enseignement et pratique des séries des postures d'éveil de l'axe, de l'énergie nerveuse et la dynamisation de la forme et structures (séries 4, 6, 9, 10, salutation au soleil — voir livre le yoga des 12 séries).
- Enseignement et pratique de Kundalini Yoga : éveil des centres d'énergie (Chakras) des centres supérieurs, reins, cœur par les mudras, mantras et visualisations. Connaissance de leurs fonctionnement et leurs structures.
- Pratique et enseignement Raja-Yoga : La relation cerveau corps, dynamique dans Kundalini et Raja-Yoga, la relation juste à soi et à l'autre, état de vide comme source de connaissance innée. Le dépassement de l'idée de l'exclusivité du moi et des peurs qui engendrent cette limite, notamment face à la mort. Enseignement spirituel.
- Modules de Yoga-Nidra.

Le stage commence le premier jour à 10h et se termine à 17h le dernier jour (Sauf modification ponctuelle).

**Lieu :** Domaine de Brocéliande, La Touche Robert 56430 Tréhorreuteuc en forêt de Brocéliande (Bretagne), site d'une énergie exceptionnelle, ambiance amicale et détendue.

**Prix :** enseignement et hébergement en pension complète : 1 003 €

Le contenu des stages peut être modifié en fonction des mises à jour des formations. L'université se réserve le droit de reporter un stage prévu, en informant au plus tard quinze jours avant chaque stage.

