



Sylvain Lonchay

Yoga



■ Formations en présentiel et/ou à distance

Participez à une formation qui vous donne les clés de l'indépendance et vous procure les outils afin d'en faire une profession si vous le souhaitez.

Le niveau d'exigence de cette formation est élevé mais vous apporte une technique efficace pour enseigner et promouvoir le yoga traditionnel.

■ Contact

+41 - 078 858 81 48
Rue Neuve 13 - 1003 Lausanne - CH



www.inspire-centre.com

FORMATIONS INITIALES & FORMATION CONTINUE

Choisissez d'enseigner le yoga traditionnel et partagez les bienfaits de cette discipline ancestrale qui repose sur le bien-être physique et mental, un équilibre physiologique et psychologique et une aventure humaine, voire spirituelle

Suivez ensuite des programmes de remise à niveau après certification et des stages assurant la formation continue

Sylvain Lonchay assure la formation continue des enseignant.e.s. de yoga par son statut YACEP de Yoga Alliance.



Formation initiale 300h

Ce que l'on appelle le YTTC, Yoga Teacher Training Course se déroule en 4 mois en présentiel ou en 8 mois sur le mode Blended Learning, un mixte de présentiel et d'apprentissage à distance.

Tous les essentiels y sont enseignés

- Asanas (postures) et Anatomie
- Pranayama, énergie et respiration
- Histoire & Philosophie
- Méditation

Formation Avancée 300h

Nous proposons une introduction au Yoga pour la Santé qui permet de s'orienter ensuite vers la pratique du Yoga Thérapeutique apportant des solutions pour accompagner des personnes sous traitement ou en fonction de leur pathologie leur proposer des approches holistiques et des bienfaits parfois inaccessibles par la médecine conventionnelle.

Formations spécialisées

Pratique du Rebirth

Formation de Nidralogue, spécialiste en Yoga Nidra

Formation de Yoga Prénatal, Postnatal



Formateur & Intervenants

Sylvain Lonchay

Enseignant à la Haute Ecole de Santé de Genève
et à IMD Lausanne

Certifié de Yoga Vidya Gurukul (Inde) comme
enseignant de yoga et praticien en yoga thérapie
(certifié Yoga Alliance et YACEP)

Dr Branko Korkodelovic

Médecin FMH
Anesthésiste

Noémie Verdon

Dr en langues et experte en Sanskrit
Enseignante de Yoga

Sophie Dellinger

Sage-Femme
Enseignante de Yoga

Victoria Tschumi

Philosophe

Christophe Steiger
Enseignant de Yoga

Victoria Fearon
Enseignante de Yoga

- Asanas (postures), pranayamas (étude des principales techniques de contrôle de l'énergie vitale et exercices de respiration contrôlée), kriyas, chant, mantra, méditation (méditations sonores, méditations par mantra, méditation de Pleine Conscience etc.) et autres techniques traditionnelles de yoga.
- Salutation au Soleil : étude en détail des différentes salutations, leurs mantras, leurs variations et les conseils d'adaptation.
- Etude du concept de Kundalini et Tantra, Système des Chakras
- Yoga Prénatal (Bases) étude de la grossesse, connaissances obstétriques de base, brève approche de la méthode de Gasquet, présentation du Yoga Postnatal, Haptonomie prénatale etc...
- Yoga Nidra: Etude du Yoga Nidra – pratique et technique de rédaction d'un nidra
- Techniques de Cleansing (douche nasale, pratique sur les yeux... Shatkarmas, Shatkriyas...)
- Les différents types de Yoga : Kundalini Yoga / Hatha Yoga (Résumé) / Raja Yoga, Yamas – Discipline sociale, Niyamas – Autodiscipline / Antarang Yoga, le yoga des profondeurs / Yoga Sutra de Patanjali / Yoga pour la Santé (initiation)
- Résumé des textes anciens: 108 Upanishads/Bhagavad Gita/Yoga Sutras/ Hatha Yoga Pradipika
- Formation analytique pour enseigner et pratiquer les différentes techniques.
- Pratique guidée des techniques elles-mêmes.
- Micro leçons d'entraînement à la pratique pédagogique, Sessions filmées en vidéo pour feedback

Formation Initiale

Cette formation pratique vous invite à l'enseignement dès le début, avec la supervision de votre formateur, par la pratique des micro-leçons. Ce sont différentes parties d'un cours de yoga que vous donnez à un petit groupe d'amis et que vous filmez, pour vous entraîner à :

- faire réciter un mantra
- expliquer une nouvelle posture
- enseigner un pranayama
- démontrer la salutation au soleil etc...

vous êtes évalués sur ces prestations et guidés sur le chemin de l'apprentissage concret pour être capable de donner un cours à des débutants dès la fin de ce module.

Pré-requis:

- une pratique de + de 2 ans de yoga
- la compréhension qu'il s'agit de yoga **traditionnel** et pas d'une technique de fitness
- pratique de la méditation
- de la discipline et de la volonté



Anatomie et physiologie

- Les sujets de cette catégorie incluent, sans s'y limiter: l'anatomie physique et la physiologie humaines (systèmes corporels, organes, etc.) et peuvent également inclure l'anatomie et la physiologie énergétiques (chakras, nadis, etc.).
- Les chaînes myofasciales selon T.Myers et les soma sutras (base de yoga pour la santé). Biomécanique selon Dr Kapandji et inspirée du Yoga Sans Dégats du Dr de Gasquet
- Anatomie fonctionnelle pour la pratique du yoga (avantages, contre-indications, mouvements sains, etc.).

Philosophie, style de vie et éthique du yoga pour les professeurs de yoga

- Style de vie de yoga, tel que le précepte de non-violence (ahimsa), et les concepts de dharma et de karma.
- Éthique pour les professeurs de yoga, comme celles impliquant les relations enseignant-élève et la communauté.
- Comprendre la valeur de l'enseignement du yoga en tant que service et être au service des autres à travers le yoga (seva).

Stage de 4 jours en immersion pour le style de vie yogique (transport et hébergement en supplément)

Recherches personnelles

Des ressources de lecture, audio / vidéo ou Internet sont intégrées au programme avec aussi des rapports, des discussions en classe etc.

Examens de certification

1 examen final de 60 min en cours collectif video
+ 1 oral
+ 1 cours particulier