

## FORMATION PROFESSIONNELLE DE YOGA EN GASPÉSIE

Désireux de se réapproprier leur nature profonde et de vivre autrement, de plus en plus de gens se tournent vers les pratiques spirituelles telles que le yoga et la méditation. Que vous désiriez un jour enseigner le yoga ou en approfondir les fondements pour vous-mêmes, la formation professionnelle de yoga est toute indiquée pour vous.

***Le Centre Yoga-Santé, en collaboration avec Fleur au vent, offre une formation professionnelle de yoga d'une durée de 300 heures (4 semaines réparties en deux périodes) dispensée en Gaspésie. Celle-ci vous offre à la fois un solide programme d'enseignement de même qu'une expérience de transformation personnelle et spirituelle.***

Si vous désirez obtenir votre diplôme de professeurE, vous devrez compléter le programme complet, incluant la présentation d'un travail de session. Ce travail consiste à approfondir un sujet connexe au yoga et à en faire une présentation d'une heure pendant la formation professionnelle. Ce travail enrichit à la fois la personne qui le fait et ceux à qui il est présenté.

En plus de l'aspect pédagogique de la formation et des enseignements, ce temps d'arrêt est une expérience yogique complète : chaque journée comporte les pratiques spirituelles de yoga, méditation et respirations qui transforment notre état de conscience et nous rapprochent de notre véritable nature. Sans les stimulations de nos vies telles que télé, radio, cellulaires, ordinateurs, avec une nourriture simple et saine, le corps évacue le stress et retrouve son rythme naturel, sa sagesse innée.

La formation se passe en Gaspésie, dans un lieu où la nature est très présente. Le style de vie communautaire, avec des périodes de silence est propice à la fois à la réflexion intérieure et en même temps au plaisir de faire des activités à plusieurs. La formation est colorée par l'énergie des gens présents et le travail est profond et enrichissant.

### CONTENU DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE DE YOGA

La formation couvre toutes les facettes du yoga, dont :

- ✓ Le yoga des postures (hatha-yoga);
- ✓ Les pranayamas (respirations);
- ✓ La méditation (différentes formes);
- ✓ L'étude des chakras;
- ✓ La philosophie et les fondements spirituels du yoga;
- ✓ La pédagogie.

La théorie est toujours enseignée avec la pratique, ce qui donne un enseignement vivant et interactif.

## **HORAIRE DE LA FORMATION**

Du lundi 17 au dimanche 30 juillet 2017

Du dimanche 24 septembre au lundi 7 octobre 2017

## **COÛTS**

900 \$ (+ taxes) par semaine (3600 \$ + taxes pour la formation complète)

## **POUR INFORMATION ET INSCRIPTION**

Élise Dumouchel

Renée Dagenais

418-616-3528

819-563-8199

[info@fleurauvent.com](mailto:info@fleurauvent.com)

---

La formation professionnelle de yoga offerte par le Centre Yoga-Santé est offerte initialement en Estrie, sous forme de 14 fins de semaines ainsi qu'une semaine intensive d'été. Pour plus d'information, consulter

[http://yogasante.ca/formations\\_et\\_activites/formation\\_professionnelle\\_de\\_yoga](http://yogasante.ca/formations_et_activites/formation_professionnelle_de_yoga).