



FORMATION DE PROFESSEUR DE YOGA RYT 200 EN ASHTANGA ET VINYASA

Agonda Beach, Sud de Goa, Inde



VUE GENERALE

DETAILS DU COURS

PROGRAMME JOURNALIER

DATES ET PRIX

COMMENT S'INSCRIRE

HEBERGEMENT

A PROPOS DE SAMPOORNA

A PROPOS D'AGONDA BEACH

QUESTIONS FREQUENTES

VUE GENERALE

Notre formation de professeur de yoga RYT 200 en Ashtanga et Vinyasa est un programme intensif structuré pour vous donner les connaissances, outils et confiance nécessaire pour enseigner des cours basés sur la première série d'Ashtanga et du style Vinyasa Flow. Votre formation aura autant pour but d'approfondir votre propre pratique que d'acquérir les outils pour l'enseigner. Nous sommes passionément convaincus que chacun doit faire son propre voyage et que le meilleur enseignement est de vous aider à découvrir votre propre voie, style de yoga, et personnalité en tant qu'enseignant.



ASHTANGA & VINYASA FLOW

Notre programme de 200 heures est basé sur les 8 membres de l'Ashtanga yoga, et pas uniquement sur la pratique des asanas. Nous donnons beaucoup d'importance aux Yamas, Niyamas, Pranayama, concentration, techniques de méditations ainsi que la pleine conscience. Nous enseignons également la philosophie du yoga basée sur les Yoga Sutras, le mode de vie yogique et éthique, le régime yogique, l'anatomie, la physiologie et de nombreux autres sujets reliés à la culture d'une vie saine et équilibrée. Nous sommes non-orthodoxes et cultivons un esprit ouvert dans notre approche du yoga. Nous vous encourageons à cultiver votre propre créativité, intuition et expériences spirituelles dans votre style d'enseignement. Nous ne suivons aucune religion dans nos cours.

A la fin de la formation vous serez prêts à pratiquer la première série d'Ashtanga en tant que pratique individuelle, d'enseigner des cours basés sur ce style de yoga ainsi que de créer votre propre séquence de Vinyasa flow sur des thèmes variés.

Vous allez également être exposés à différents styles de pratique des asanas, incluant le yin et le yoga restoratif dans le but d'élargir votre expérience et votre connaissance des autres styles et traditions du yoga.

APPROFONDIR SA PRATIQUE

En poursuivant la formation de professeur de Yoga de 200 heures en Ashtanga et Vinyasa, vous allez:

- Apprendre à enseigner et pratiquer une large variété d'asanas
- Apprendre comment bénéficier des bienfaits des asanas sur un plan physique, émotionnel, énergétique et spirituel
- Apprendre les alignements corrects et appropriés selon les différences individuelles
- Explorer les modifications et variations des asanas les plus communs
- Apprendre et exercer l'art des ajustements
- Comprendre les concepts basiques de l'anatomie fonctionnelle appliquée à la pratique du yoga
- Découvrir et expérimenter différentes techniques de méditation et de pranayama.

L'ESSENTIEL DE L'ANATOMIE

Nos cours d'anatomie fonctionnelle assurent une compréhension des muscles et des os clés impliqués dans la pratique des asanas, de leurs contre-indications et bénéfices associés. Une attention particulière est amenée sur les points analytiques, musculaires et système squelettique en comparant les différences individuelles. Le corps humain sera exploré avec le regard du yogi. Le cours d'anatomie pratique est un appui aux cours d'alignement de posture.

L'ART D'ENSEIGNER

“Le meilleur moyen d'apprendre est d'enseigner” – Frank Oppenheimer

Notre formation de professeur de yoga de 200 heures va vous aider à approfondir votre connexion avec votre moi profond, vos émotions, sentiments et pensées. Cette aventure va vous permettre d'enseigner avec votre coeur et votre expérience personnelle plutôt qu'avec votre mémoire et de simple mots. Notre programme de formation est une formation pratique désignée à vous aider à devenir un professeur de Yoga confiant pour tous niveaux d'étudiants. D'ici la fin de la formation vous allez pouvoir enseigner de manière confiante des cours avec des niveaux variés.

Vous allez avoir beaucoup d'opportunités d'enseigner pendant la formation. Dès le premier jour, vous allez commencer à enseigner des sessions privées et ensuite progressivement enseigner à des groupes plus larges vers la fin de la formation.

Vous allez apprendre les principes de séquence d'un cours dans le but de créer un flow de Vinyasa basé sur un thème choisi. Vous serez fermement guidés sur comment améliorer vos compétences d'enseignement et comment planifier et structurer un cours.

Vous allez également avoir des opportunités pour pratiquer des ajustements physiques pendant les cours, supervisés par vos enseignants et soutenus par les assistants des professeurs.

CE COURS EST POUR VOUS SI:

- Vous pratiquez le yoga –intensément et régulièrement- et souhaitez passer à un niveau supérieur
- Vous souhaitez apprendre comment amener de l'harmonie entre le corps, l'esprit et l'âme.
- Vous souhaitez approfondir votre pratique physique et méditation personnelle

- Vous souhaitez apprendre et pratiquer avec compassion dans un environnement non compétitif mais avec demandant.
- Recherchez une approche compréhensive, sécurisée, structurée, anatomiquement précise et intuitive.
- Vous souhaitez explorer les niveaux de conscience plus profonds
- Vous avez une grande envie de partager cet art de vivre
- Vous êtes prêts à apprendre le yoga au-delà des asanas

CERTIFICAT

Vous recevrez un certificat de professeur de yoga de 200 heures éligible à être enregistré avec Yoga Alliance Professionals UK et Yoga Alliance US.



DETAILS DU COURS

LA PRATIQUE

- **L'Ashtanga Yoga:** Introduction et histoire de la première série d'Ashtanga ainsi que les 4 éléments de l'Ashtanga yoga; Vinyasa, la respiration Ujjayi, les Bandhas et les Drishtis. Vous allez pratiquer la première série trois fois par semaine.
- **Vinyasa flow:** Des flows dynamiques seront pratiqués 4 ou 5 fois par semaine, les principes de séquence, de construction et d'enseignement d'un cours de Vinyasa.
- **Autres styles de Yoga:** Vous allez être amenés à pratiquer d'autres styles de yoga tels que le yoga à deux, le yin et le yoga restoratif pendant la formation.

WORKSHOPS D'ALIGNEMENTS ET D'AJUSTEMENTS

Pendant les deux premières semaines de la formation, vous allez recevoir de manière journalière deux heures de workshop concentrées sur l'alignement et les techniques d'ajustement pour les postures principales de la première série d'Asthanga ainsi que quelques autres postures plus avancées. Ce workshop inclut également des modifications, des variations avancées, l'utilisation adéquate d'accessoires ainsi que l'étude avancée des poses (équilibres sur les mains, contorsions arrières, inversions, etc)

LA PRATIQUE DE L'ENSEIGNEMENT

Vous allez commencer à enseigner dès le début de la formation et allez enseigner au moins sept fois pendant toute la formation, débutant par des cours en tête à tête puis graduellement à une audience plus large vers la fin de la formation. Vous recevrez des retours constructifs de la part de vos enseignants et de vos camarades de classe pour vous aider à améliorer vos compétences et à trouver votre propre style en tant qu'enseignant.

METHODOLOGIE ET TECHNIQUES D'ENSEIGNEMENT

Pendant la formation, vous allez apprendre les principes de démonstration, d'observation, d'ajustement, d'instructions verbales, des styles d'enseignement, des qualités d'un enseignant, de la projection de votre voix, de votre présence, de la planification et structure d'un cours, de l'alignement et ajustements physique, comment faire face aux blessures, aux aspects business de l'enseignement du yoga, éthiques, et bien plus.

PRANAYAMA ET MEDITATION

Vous allez apprendre et pratiquer différentes techniques de respiration et de méditation au quotidien pendant toute la durée de la formation.

PHILOSOPHIE

Vous allez recevoir environ 14 cours sur la philosophie du yoga. 10 sont obligatoires et les 4 autres, nommés également Satsangs, sont optionnels. Les Satsangs sont ouverts à tous et sont des cours de philosophie interactifs où vous êtes libres de poser toutes questions en rapport avec la spiritualité et la méditation.

NOTE:

- Les Satsangs sont en anglais et il n'y aura PAS de traduction de ces cours. Vous êtes les bienvenus à ces cours comme faisant partie de votre expérience à Sampoorna Yoga, mais ne font pas partie de votre formation.

ANATOMIE

- Concepts basiques de l'anatomie fonctionnelle et physiologie en rapport avec le mouvement
- Application des principes anatomiques dans la pratique du yoga (Méchanismes des asanas, leurs bienfaits et contre-indications, etc)
- Anatomie pratique avec une attention particulière sur le système squeletique, le système musculaire, les tissus conjonctifs, le système nerveux et les mouvements des principales articulations dans le corps.
- Les différences entre le système squeletique et musculaire (par ex: la compression, la tension, les théories de proportion et d'orientation)
- L'étude des différentes parties du corps: Le pied, le genou, les hanches, la colonne vertébrale et les épaules

LE BUSINESS DU YOGA

Dans ce cours, les professeurs vous guideront sur comment développer une carrière de professeur de yoga, lancer votre propre studio, école ou retraite, les stratégies marketing, de publicité, de relations publiques, visibilité, éthique dans le business du yoga, construire un network avec d'autres profs de yoga, écoles, et tout autre sujet relié.

PROGRAMME JOURNALIER

HORAIRES ACTIVITES

06.30 – 08.30: Pratique d'Asanas
08.30 – 08.45: Pause thé
08.45 – 10.00: Chants, Pranayama & Méditation
10.00 – 11.00: Petit-déjeuner
11.00 – 13.00: Philosophie / Anatomie
13.00 – 14.30: Déjeuner
15:00 – 16:45 Workshops sur les alignements, ajustments, techniques, enseignement pratique.
16:50 – 17:00: Pause thé
17.00 – 18.00: Pratique d'Asanas / Enseignement pratique
18.00 – 19.00: Posture
19:00 – 20.00: Dîner
19:45 – 21.00: Satsang (deux fois par semaine, optionnel)

*Samedis: Les cours finissent à 13h00, les dimanches sont libres

** Le programme journalier est sujet à changements pendant la formation

DATES ET PRIX

DATES ET DISPONIBILITES

DATE DE DEBUT	DATE DE FIN	STATUT D'ADMISSION
18 mars 2020	10 Avril 2020	Inscriptions ouvertes
27 septembre 2020	20 octobre 2020	Inscriptions ouvertes

PRIX ET HEBERGEMENT

- Les prix sont en euros
- Tarif préférentiel “Early Bird”: €100 si réservé un mois à l'avance

PACK

Individuel €2700

Chambre double €2300

*Pour plus d'informations sur nos options d'hébergement, veuillez vous référer à la section "Le village Sampoorna Yoga" ci-dessous.

***INFORMATIONS IMPORTANTES:**

- 1. INCLUS:** Tous nos packs comprennent les frais de formation, tous les repas, snacks, thé et eau filtrée. NOTE: Il n'y a pas de souper les samedis soirs ni de repas servi les dimanches à moins d'une exception annoncée par l'école ou s'il s'agit de la journée de bienvenue à la formation ou de la dernière journée du programme.
- 2. PAS INCLUS:** Le voyage, les transferts depuis l'aéroport, le visa, les assurances, et toute autre responsabilité. (Les transferts depuis l'aéroport coûtent approximativement 30 euros par trajet).
- 3. SOIREE DE BIENVENUE:** Sont en général organisés entre 16h00 et 17h00 le jour précédent le début de la formation et sont suivis par un dîner de bienvenue à 19h00. Veuillez s'il vous plaît lire les instructions qui vous seront envoyés après votre inscription.
- 4. CHECK IN:** dès 14h le jour précédent le début de la formation
- 5. CHECK OUT:** Avant 10h00 le jour suivant la fin de la formation
- 6. PRE-PAIEMENT:** Un montant initial de 400 euros est requis pour assurer votre inscription au cours. Ce montant est non remboursable ni transférable.
- 7. PRIX DE LA FORMATION:** Si vous avez déjà payé le prix total de la formation vous pouvez demander un remboursement (Après déduction du dépôt des 400 euros et des frais de transactions) jusqu'à trois mois avant le début de la formation. Après ce temps, les remboursements et annulations ne seront plus acceptés.
- 8. HEBERGEMENT:** Nous vous fournirons l'hébergement demandé, cependant nous nous réservons le droit d'effectuer des changements si besoin dû à des circonstances non prévisibles.

COMMENT RESERVER ET S'INSCRIRE

1. **PREMIERE ETAPE:** Remplissez le formulaire en ligne: <https://www.sampoornayoga.com/apply/>. (Même si le cours est en français, nous avons besoin que ce formulaire soit rempli en anglais pour des raisons administratives et pour des procédures internes locales. Nous nous excusons par avance pour le désagrément causé et apprécions votre compréhension.) Si vous ne recevez pas de réponse d'ici 24 heures, veuillez s'il vous plaît envoyer un mail à: apply@sampoornayoga.com.
2. **DEUXIEME ETAPE:** Si vous êtes admis à la formation, il vous sera demandé d'effectuer un dépôt de €400 via PayPal pour réserver votre place (d'autres options de paiement sont disponibles). Votre place dans la formation sera confirmée qu'une fois le dépôt reçu.
3. **TROISIEME ETAPE:** Le solde est dû au plus tard en cash à votre arrivée à Sampoorna Yoga. Tous frais de transaction est à la charge des étudiants si une autre méthode de paiement est préférée (en ligne, carte de crédit, ou transfert de compte).

HEBERGEMENT



LE VILLAGE DE SAMPOORNA YOGA

Sur une surface de plus de 25'000 m², le village est à moins d'une minute à pied de la plage!

Sampoorna Yoga est situé sur la plage d'Agonda (Agonda Beach), connue pour son environnement serein et calme. Cette plage est qualifiée l'une des plus belles à Goa et même en Inde.

A l'école Sampoorna Yoga nous avons notre propre village qui inclut 43 huttes et 14 chambres. Nos trois studios extérieurs (shalas) sur la colline du village sont entourés de palmiers, cocotiers, arbres de cajou, et plusieurs de nos shalas offrent une vue exceptionnelle sur l'océan. Nous avons également d'autres studios dans nos jardins, entourés d'une végétation et de fleurs de toutes les couleurs. Le village de yoga est à l'arrière de la rue principale d'Agonda mais n'est qu'à quelques minutes à pied de la plage, au milieu d'une végétation sublime propice à la relaxation et au rythme du son de la nature. C'est un lieu sécurisé, chaleureux et propice à la découverte de soi où vous pouvez vous évader.

Notre village de yoga a toutes les infrastructures dont vous pourriez avoir besoin incluant des restaurants, des zones de repos, du wifi, des balançoires, des écrans, un générateur d'urgence pour les coupures de courant, une équipe de sécurité 24/7, et des caméras tout autour de la propriété. De l'eau chaude est disponible grâce à des panneaux solaires; nous recyclons et collections les déchets organiques pour nourrir les animaux locaux. Notre espace a été mis en place de manière à être aligné avec nos valeurs, respectant l'environnement et le bien-être de tout être vivant.



Zen



Shivalaya



Anaya

Toutes nos huttes et chambres sont spacieuses, ventilées, et possèdent une salle de bain privée, un accès au wifi gratuit, des lits confortables avec des matelas de haute qualité, un voile antimoustique, des duvets, de grandes armoires avec des verrous et des linges. Toutes les chambres possèdent également une bouilloire.

Les salles de bains sont équipées de toilettes au style européen, et de douches avec accès à l'eau chaude. Les chambres et les salles de bains sont nettoyées par notre équipe de femmes de ménage deux à trois fois par semaine, ou plus sur demande. Nous fournissons également le papier toilette, de linges de lit, ainsi que des linges de bain.

SERVICES & NOURRITURE

Un service de lessive est disponible pour un prix raisonnable.



Dans notre restaurant, vous pourrez déguster une large variété de plats exquis et végétariens, assaisonnés aux épices de la cuisine indienne. Notre nourriture est cuisinée avec amour, attention et propreté. Nos fruits et légumes sont lavés avec de l'eau filtrée et chaque repas représente la passion que nous avons pour la nourriture. Veuillez noter que nous n'offrons aucun repas non-végétarien (incluant les oeufs), cependant nous adaptons les repas à vos restrictions alimentaires tel qu'un régime sans gluten. Veuillez svp nous informer à votre arrivée de vos restrictions alimentaires.

Voici ci-dessous un exemple de menu:

PETIT-DEJEUNER: Porridge de flocons d'avoines, muesli, du pain complet, des fruits tropicaux et de saison frais, du thé, café, lait, yogourt, germes, etc. plus un petit-déjeuner traditionnel indien variant chaque jour.

DEJEUNER / DINER: Délicieux repas indien traditionnel accompagné de salades équilibrées.

PAUSES THE: Deux fois par jour, des pauses thé aux herbes et thé masala seront offertes accompagnées de snacks.

EAU FILTREE: L'eau est à votre disposition 24/24.

A PROPOS DE SAMPOORNA



POURQUOI CHOISIR SAMPOORNA YOGA?

Nous sommes une école de yoga qui prend racine dans la tradition yogique indienne. Nous avons beaucoup d'années d'expérience à la formation de futurs professeurs de yoga venant du monde entier. Notre nom, "Sampoorna", reflète ce que nous visons à amener aux étudiants à travers notre enseignement et l'environnement de notre école. "Sampoorna" est un mot "Sanskrit" qui signifie "complet", "Total", ou "absolu".

Ce thème de totalité et de complétude est reflété à travers notre enseignement, le respect que nous avons pour les traditions du yoga et l'acceptation des étudiants de toutes les origines, traditions, ou lignées du yoga partout dans le monde. Nous sommes fiers de délivrer un enseignement de qualité, clair, et exceptionnel pour vous accompagner à approfondir votre pratique.

A Sampoorna Yoga nous avons des formations, des cours, des retraites pour répondre aux différents intérêts, emplois du temps et budgets. De nos formations de professeurs de yoga reconnues mondialement à nos retraites de yoga revitalisantes, vous trouverez votre place ici avec nous. Peu importe l'option choisie, nous vous garantissons que vous approfondirez votre pratique et votre compréhension du yoga pendant votre séjour à Sampoorna.

Nous accordons une grande importance à vous apporter un environnement propice au développement de votre propre pratique. Tout, incluant la localisation de l'école, nos shalas, nos huttes et nos espaces communs ont été désignés pour vous donner l'opportunité d'apprendre, de collaborer et de grandir à travers votre pratique du yoga. Nous croyons qu'un environnement proche de la nature et entouré d'un merveilleux espace est le plus propice à l'apprentissage d'une belle pratique. Sampoorna Yoga a mis en place un sanctuaire avec une atmosphère non-compétitive pour vous donner l'espace de cultiver la sérénité et développer la conscience nécessaire à un progrès dans votre voyage du yoga.

Sampoorna Yoga est un endroit qui cultive le bonheur, l'énergie et la vitalité. C'est un endroit de sérénité, développement d'une conscience personnelle et d'évasion. Nous avons développé un sanctuaire pour que vous soyiez inspirés, développiez, approfondissiez et avanciez dans votre voyage yogique.

NOUS SOMMES CERTIFIES YOGA ALLIANCE

Les formations de professeurs de yoga à Sampoorna Yoga sont certifiés chez Yoga Alliance USA et Yoga Alliance Professional UK.



NOTRE MISSION

Notre mission est d'apporter une formation de professeur de yoga de haute qualité aux étudiants du monde entier. Nous croyons que la pratique du yoga peut bénéficier non seulement à vous mais au monde autour de vous également. C'est pourquoi nous sommes engagés à faciliter le partage de la pratique et du style de vie yogique.

NOTRE PHILOSOPHIE

Notre philosophie est que le yoga est bien plus qu'un exercice ou une pratique physique de postures (asanas). A Sampoorna, nous avons pour ambition de promouvoir le yoga dans sa "totalité", nous concentrant sur les 8 membres de l'Ashtanga Yoga de manière égale, et non pas uniquement sur l'aspect physique. Nous enseignons le Yoga comme un style de vie et soulignons l'importance du partage, de la compassion, de la contemplation et de l'évolution.

NOTRE ENGAGEMENT

Nous sommes engagés à offrir la formation de professeur de yoga de la plus haute qualité, délivrée par des professeurs de yoga du monde entier. Nous trouvons les meilleurs professeurs et les méthodes les plus relevantes pour fournir et assurer que vous deveniez le meilleur enseignant que vous puissiez être.

NOTRE PROMESSE

Nous promettons de fournir un sanctuaire yogique pour vous inspirer, favoriser votre développement, approfondir et vous accompagner sur votre chemin yogique.

NOS VALEURS

Nous donnons une grande valeur à créer l'espace propice au développement de votre pratique. Sampoorna Yoga est un endroit de bonheur, d'énergie et de vitalité. C'est un endroit de calme, conscience et développement personnel. Nous établissons un climat de non-jugement, non-dogmatique et non compétitif pour promouvoir l'inspiration, le développement personnel et la découverte de soi. Nous pensons qu'un environnement proche de la nature et entouré d'un paysage magnifique est l'endroit le plus propice à la pratique et l'apprentissage du yoga.

A PROPOS D'AGONDA BEACH



Sampoorna Yoga est à Agonda Beach, situé au sud de Goa. Agonda, -une ligne de sable blanc longue de 3km- est connu pour être la plus belle, isolée, sereine et calme plage de l'Inde et est notée une des meilleures de l'Asie. Elle est couverte de palmiers, d'une eau claire et propre et est une baie verte protégée.

Fort heureusement, Agonda est également la seule plage de Goa où les vendeurs, masseurs ou autres ne sont pas autorisés sur la plage, vous pourrez donc vous y détendre paisiblement. Sa distance avec les arrêts de bus et de train garde les touristes à l'écart, maintenant son ambiance paisible et sereine même pendant les weekends et les périodes de vacances comme noël ou nouvel an. A Agonda, il n'y a pas de discothèques, d'hôtels commerciaux ou de structures touristiques bien que ceux qui souhaitent expérimenter la vie nocturne peuvent la retrouver à 7km d'Agonda, à la plage de Palolem. Agonda est l'endroit parfait pour s'évader, prendre un bain de soleil, nager et méditer, sans oublier son unique coucher de soleil tropical.

La plage d'Agonda est à 70 km de l'aéroport de Dabolim de Goa, à 40 km de la station de Madgaon, à 10 km de l'arrêt de train local de Canacona, à 7 km des deux autres célèbres plages du sud de Goa, Palolem et Patnem.

SERVICES



Des scooters et véléos sont disponibles à la location. Il y a une multitude de taxis et de tuk tuk pour des petites distances, ou pour des transferts de l'aéroport. Agonda Beach est peuplé de plusieurs internet cafés, un point d'échange monétaire, d'agences de voyages et d'un distributeur de cash. Il y a également plus de 7 distributeurs de cash qui acceptent toutes cartes bancaires internationales à 7km d'Agonda, au marché de Canacona. Vous pouvez également retirer du cash en utilisant votre carte de crédit avec le changeur de monnaie local et les agences de voyages locales. A Agonda vous trouverez plein de restaurants de bonne qualité, avec une cuisine variée allant de la nourriture traditionnelle aux plats internationaux, bio, crus, vegan ou encore végétariens.

TROUVEZ-NOUS SUR FACEBOOK ET INSTAGRAM

Vous pouvez en découvrir plus sur la vie à Sampoorna sur nos réseaux sociaux. Suivez-nous sur instagram and soutenez notre page facebook et nous vous tiendrons au courant de nos activités et événements que nous souhaitons partager!



Pour s'inscrire, veuillez cliquer ici ou rendez-vous sur la page: visit
<https://www.sampoornayoga.com/apply/>

QUESTIONS FREQUENTES

1. *Ai-je besoin d'un niveau de yoga minimum avant de m'inscrire pour la formation professionnelle de 200 heures de yoga en Ashtanga et Vinyasa?*

Oui et non. Cette question peut être répondues sous différentes perspectives. Si le yoga est considéré purement comme une forme d'exercice physique ou un sport (ce qui est loin d'être le cas), dans ce cas oui, vous devriez avoir un certain niveau d'expérience des asanas physiques. Si nous considérons le yoga d'un point de vue purement physique, il contient plusieurs formes d'exercice tels que le stretch, les torsions, les contorsions arrières, les grands écarts, les équilibres sur les mains, etc.. Ce sont des exercices que l'on retrouve également en gymnastique, au ballet, à la musculation, à l'aérobique, dans de multiples styles de danse, and dans bien d'autres activités sportives également.

Par conséquent, nous pensons que si vous avez une quelconque expérience sportive dans les disciplines sus-mentionnées ; vous avez déjà une pratique du yoga, même si vous n'avez pas fait ces torsions ou exercices de flexibilité sur un tapis de yoga ou dans un studio de yoga.

Si nous considérons le yoga sous un angle spirituel, dans ce cas le yoga est un mode de vie, qui inclut une multitude d'éléments tels que : la propreté (à l'intérieur et à l'extérieur), la sincérité, la compassion, la générosité, la conscience, la pleine conscience, etc. Nous ne nous doutons pas que vous avez essayé de pratiquer ces valeurs à un moment donné de votre vie, peu importe votre degré de succès ou d'échec. Donc, si le yoga fait partie de votre mode de vie, -comme les écritures yogiques l'enseignent et le considèrent- vous avez déjà pratiqué le yoga, probablement même depuis le jour de votre naissance.

Une fois inscrits à la formation, nous vous recommandons de commencer à pratiquer les postures physiques du yoga autant que vous le pouvez, et de lire les quelques livres spirituels que nous recommandons pour que vous puissiez tirer un maximum de bénéfice de votre formation avec nous.

2. *Qu'est-ce que le yoga?*

Selon les textes yogiques, le Yoga est un mode de vie qui nous aide à réaliser le maximum de notre potentiel spirituel.

3. *Est-ce que le yoga est un exercice physique?*

Le Yoga est un style de vie, mais il existe quelques postures physiques qui peuvent être pratiquées de manière statique ou dynamique pour garder le corps et l'esprit en sains. Ces postures physiques sont appelées « Asanas ».

4. *Je suis débutant dans le yoga, mais je souhaite suivre une formation de professeur de Yoga. Puis-je tout de même le faire?*

Certains débutants peuvent avoir une large connaissance du yoga, suivre un style de vie yogique mais ne pas avoir une pratique des asanas avancée. D'autres débutants peuvent avoir de grandes capacités physiques concernant les asanas mais ne pas avoir une compréhension ou des connaissances du yoga en tant que style de vie. Dans les deux cas, si vous montrez un grand intérêt et une volonté à apprendre le yoga, cette formation est pour vous. N'hésitez pas à nous contacter si vous vous considérez débutant afin d'évaluer ensemble si cette formation est appropriée. Il est important que vous ayez une pratique régulière ainsi qu'une bonne condition physique.

5. *Je ne suis pas flexible et il y a beaucoup de postures que je ne peux pas faire. Est-ce que je peux tout de même suivre la formation?*

Oui, absolument. Si cela est votre cas, vous allez encore plus tirer avantage de la formation que quiconque. Le yoga est bien plus que des postures physiques ou contorsionnistes.

6. *Mon niveau d'anglais n'est pas très bon; est-ce que cela risque d'être une barrière -d'une manière ou d'une autre- pendant la formation?*

Etant donné que cette formation sera enseignée en français par des professeurs de langue maternelle française, vous n'avez pas à vous inquiéter des barrières linguistiques dans le cadre de la formation. Cependant, veuillez noter que nos cuisiniers, concierges et équipe administrative parlent principalement l'anglais et le Hindi ; donc communiquer avec eux peut faire partie de l'expérience. Egalement, certains des documents que vous allez devoir remplir comme le formulaire d'inscription seront en anglais étant donné qu'ils sont destinés à la procédure interne de Sampoorna. (Nous nous excusons d'avance pour les inconvénients que cela

pourrait causer, et apprécions votre compréhension.) Néanmoins, tous vos professeurs parlent votre langue maternelle ainsi que l'anglais, et seront ravis de vous aider si vous avez besoin d'être guidés en dehors des cours. En plus de cela, toutes les formations en anglais ont une équipe de karma yogis internationale qui seront ravis de vous aider.

7. *Quel est le nombre d'étudiants maximum autorisé pour cette formation?*

Le nombre d'étudiants par groupe de formation est limité à 30.

8. *Que se passe-t-il si je manque des cours?*

Vous devez impérativement participer à tous les cours. A moins d'une urgence médicale ou d'un cas de maladie, nous attendons des étudiants qu'ils participent à tous les cours. Si vous êtes amenés à manquer des cours, des devoirs vous seront assignés par vos professeurs pour s'assurer que vous ayez complété les heures requises pour la formation.

9. *Quels sont les critères pour être certifié à la fin de la formation?*

Une présence et participation à tous les cours est requise pour obtenir votre certificat. Il y aura également un examen pratique ainsi qu'une évaluation écrite des connaissances acquises pendant la formation.

10. *Que se passe-t-il si nous échouons l'examen?*

Aucun étudiant n'a jamais échoué l'examen à Sampoorna. Nos professeurs démontrent leur support, gardent un œil bienveillant sur les étudiants et s'assurent que personne ne perde le fil pendant la formation pour éliminer le risque d'échec. Les cours sont construits de manière à vous faire grandir en tant que yogi et en tant que professeur; si vous souhaitez apprendre, vous n'avez pas d'inquiétude à vous faire. Nous n'avons pas l'intention de vous piéger à travers les questions de l'examen, mais nous vous fournissons un grand support à travers la formation pour garantir votre succès.

11. *Suis-je éligible à recevoir le certification de professeur de Yoga en payant simplement le cours?*

Le certificat de professeur de yoga est accrédité aux étudiants sur la base de leur performance et participation tout au long de la formation, ainsi que l'achèvement de l'examen écrit et pratique. Si vous ne remplissez pas ces standards, vous recevrez un certificat de participation à la place. Mais soyez sûrs que notre équipe de professeurs ne laissera jamais un étudiant échouer.

12. *Est-ce que tous les cours de la formation sont enseignés en français?*

Oui, tous les cours sont enseignés en français par des professeurs de langue maternelle française.

13. *Fournissez-vous des supports de cours/manuels?*

Oui, une fois que vous êtes inscrits, nous fournissons une liste de livres à lire pour vous préparer avant la formation. Vous recevrez également notre Manuel de professeur de yoga complet traduit en français dès votre arrivée à Sampoorna. Ce manuel est disponible uniquement en version papier, nous ne fournissons aucune version digitale.

14. *Y aura-t-il assez d'opportunités d'enseigner pendant la formation?*

Oui, les cours sont structurés de manière à donner amplement de temps et d'opportunités aux élèves d'exercer leur enseignement. L'exercice d'enseignement fait partie intégrante des exigences du cours.

15. *Une fois la formation terminée, serai-je reconnu en tant que professeur de Yoga à l'international?*

Oui, Sampoorna Yoga est une école de yoga certifiée par Yoga Alliance (UK & US) et tous nos cours sont reconnus par Yoga Alliance US et Yoga Alliance Professionals, Uk.

16. *Y a-t-il des opportunités de stages à Sampoorna pour les étudiants?*

Oui, nous avons deux types de stages. Un stage de formation de professeurs ainsi qu'un programme de karma yoga. Vous devez avoir complété au moins une de vos formations chez nous pour être éligibles.

17. Je ne peux pas me rendre en Inde à cause de problèmes de visa. Offrez-vous des opportunités de stages ailleurs qu'en Inde?

Non, toutes nos formations sont enseignées dans notre école Sampoorna Yoga, située au sud de Goa, en Inde.

18. En raison de certaines restrictions religieuses, je ne peux pas chanter pendant les cours. Est-ce que cela peut causer un problème?

Vous n'êtes pas dans l'obligation de chanter si vous n'êtes pas à l'aise avec cette idée, peu importe la raison. Vous pouvez vous asseoir en silence, observer et méditer.

19. Que se passe-t-il si je dois quitter subittement la formation pour des raisons personnelles? Puis-je bénéficier de la formation déjà payée une autre fois?

Oui, votre balance peut être appliquée à n'importe quelle autre formation future prise dans l'école. Cependant, votre dépôt, le paiement de l'hébergement et les frais de transaction bancaires ne sont ni remboursables, ni transférables.

20. Est ce que l'hébergement et la nourriture sont inclus dans le prix?

Tous les repas et pauses thé sont inclus pendant votre séjour, à l'exception des samedis soirs et de tous les repas du dimanche.

21. Quel est le meilleur moyen de se rendre à Goa?

Goa est accessible par avion, train et voiture. L'aéroport international de Dabolim (GOI) est l'aéroport le plus proche -à environ 90 minutes de trajet en taxi-. L'aéroport de GOI a des connexions journalières avec Chennai, Mumbai, New Delhi, Hyderabad, Cochin, Bangalore, ainsi qu'une multitude de villes internationales. Goa est également accessible par train depuis toutes les principales villes d'Inde.

22. Puis-je réserver un transfert de l'aéroport à travers votre école?

Oui. Pour cela, veuillez envoyer un email à apply@sampoornayoga.com avec votre date d'arrivée, l'heure d'arrivée et les détails de vols (ville de départ, compagnie aérienne et numéro de vol) et nous nous assurerons de faire le nécessaire pour organiser votre transfert. Les frais de ce service ne sont pas inclus dans le prix de la

formation. Vous pourrez régler en cash ou carte de crédit directement au bureau central de Sampoorna au moment de votre arrivée. (Chaque transfert de l'aéroport coûte environ €30 par personne)

23. *Comment puis-je obtenir un visa?*

Vous pouvez obtenir un visa touristique depuis l'ambassade ou le consulat Indien le plus proche de chez vous. Il est possible de télécharger le formulaire de demande en ligne. Si le consulat vous fournit le visa, veuillez noter qu'il débutera à la date où il est délivré, et non depuis la date de votre voyage. Nous vous recommandons de faire la demande à l'avance.

Les E-visas peuvent être demandés en ligne et sont valable un mois. Ils sont validés à l'aéroport à la date de votre départ. Les visas ne sont pas extensibles une fois que vous êtes entrés en Inde.

24. *Me recommandez-vous de me vacciner?*

Goa est un endroit très sécurisé sans aucun cas de malaria. En règle générale, nous ne considérons pas les vaccins nécessaires. Cependant, veuillez svp consulter votre médecin ainsi que les règles gouvernementales en place dans votre pays en termes de santé. Cela est votre responsabilité.

25. *Dois-je amener une tenue vestimentaire particulière?*

Pour les cérémonies d'ouverture et de fermeture du feu, il est recommandé de porter du blanc. Pour le reste de la formation, une tenue de yoga confortable est recommandée ainsi qu'une tenue plus chaude pour les matinées et soirées fraîches. Souvenez-vous de consulter les conditions météorologiques pour le mois auquel vous participerez au cours.

26. *Fournissez-vous des tapis de yoga?*

Non. Veuillez amener votre propre tapis de yoga ou en acheter un dans les shops locaux, cependant veuillez noter que Sampoorna ne garantit pas la qualité de ces tapis.

27. Que devrais-je amener pour la formation?

Votre tapis de yoga, des habits de yoga confortables, un maillot de bain, des tongs, votre trousse de toilette, un spray antimoustique, un adaptateur électrique ainsi que tout médicament dont vous auriez besoin.

28. Puis-je participer à la formation si j'ai une blessure, un problème de santé ou si je suis enceinte?

Veuillez svp toujours demander l'avis de votre médecin traitant, puis informer l'école ainsi que vos professeurs de tout problème de santé qui pourrait affecter votre pratique avant le début de la formation.

29. A quelle distance est la plage?

Vous pouvez quitter votre chambre, traverser la petite rue du village, et atterrir sur la plage en moins de deux minutes !

30. Y a-t-il de l'eau chaude et de l'électricité?

Oui, chaque chambre a accès à l'eau chaude et à l'électricité. Cependant, veuillez noter que les coupures de courant sont fréquentes en Inde, mais ne durent jamais longtemps.

31. Est-ce que l'eau est potable?

Il n'est pas recommandé de boire l'eau du robinet où que ce soit en Inde. A Sampoorna Yoga, nous mettons à votre disposition 24/24 de l'eau filtrée à la cafétéria, qui est pure et sûre. Mais la boire reste toujours votre responsabilité. Des bouteilles d'eau peuvent être achetées à l'école ou dans les shops locaux.

32. Est-ce que la nourriture est adaptée aux végétariens et aux vegans?

Nous pensons qu'un régime végétarien bénéficie à l'environnement, les animaux ainsi que votre propre santé et nous encourageons les étudiants à partager ce style de vie pendant leur séjour avec nous. En ligne avec le principe yogique Ahimsa, nous ne cuisinons et n'autorisons pas la consommation de viande de poisson, de fruits de mer ou d'œufs dans notre restaurant. Nos cuisiniers servent des plats végétariens et vegan exceptionnels avec une option sans gluten également. Si vous souhaitez adopter un régime différent, il y a une multitude de restaurants aux

alentours ; cependant, nous vous recommandons fortement d'adapter un régime végétarien en Inde pour éviter tout trouble digestif.

33. *J'ai des restrictions alimentaires spécifiques et/ou des allergies. Est-ce que cela est un problème?*

Veuillez nous adresser toutes vos restrictions alimentaires au moment de votre inscription ou de votre arrivée. Nous pouvons adapter la cuisine selon les différentes restrictions alimentaires. De manière standard, notre buffet a toujours une option sans produits animaliers et sans gluten.

34. *Y a-t-il un accès gratuit au wifi?*

Oui, mais veuillez noter que la connexion internet à Goa peut être lente et couper de temps à autres. Cela est une bonne opportunité pour travailler sur notre patience !

35. *Puis-je laisser des affaires de valeur dans la chambre?*

Nous n'avons jamais eu de problèmes de sécurité. Toutes les chambres sont munies d'une armoire et de tiroirs qui peuvent être fermés à clé. Les gardiens de sécurité sont en service 24/7. Cependant, nous vous recommandons de fermer à clé vos chambres/huttes quand vous sortez et de souscrire une assurance voyage pour vos affaires personnelles.

36. *Y a-t-il un service de lessive?*

Sampoorna met à votre disposition un service de lessive à un prix minime.

37. *Y a-t-il des shops à proximité?*

Il y a beaucoup de shops locaux accessibles à pied qui répondent à tous vos besoins de toilettage, ainsi que des vêtements, bijoux, épices, encens, et bien plus !

38. *Où puis-je retirer ou changer de l'argent?*

Il y a deux distributeurs de billets à Agonda. Le premier est à 5 min. à pied de l'école et le deuxième 15 min. plus loin, à côté de l'office de poste locale et du stade de foot (vous pouvez prendre un tuk-tuk si vous ne souhaitez pas marcher). Il y a également une multitude d'agences de voyage à Agonda pour changer votre argent, ainsi qu'aux villes voisines de Chaudi et Palolem.

39. *Quel temps fait-il à Goa?*

Le climat est chaud et sec du mois d'octobre à mai. Les températures pendant la journée varient entre 28 et 32 degrés. De manière générale, le ciel est bleu tous les jours de novembre à avril. Si vous venez nous voir en décembre et janvier, les matinées et soirées peuvent être fraîches, veuillez donc penser à amener un pull et quelques habits de yoga chauds pour les pratiques matinales.

40. *Est-ce que le soleil est fort en Inde?*

Le soleil en Inde est relativement fort, surtout si vous venez d'un pays froid. Vous pouvez acheter des crèmes solaires dans les shops locaux mais si vous êtes habitués à une marque en particulier, veuillez amener votre propre crème avec vous. Le village de Sampoorna Yoga est aménagé avec une multitude de zones d'ombre et les shalas sont protégés du soleil.