

# PROGRAMME DE LA FORMATION



Proposée par *Julien Deloche*  
**ICPF**  
Certification CNEFOP  
Formateur Agréé



## - Comprendre et enseigner le Yoga -

YOGA et SANTÉ 2 place Lally Tollendal 26100 Romans sur Isère

### SESSION

**2023 - 2025**

(option possible sur 3 ans – jusqu'en 2026)

« Il n'y a, en fait, qu'un seul YOGA »

Une formation complète et sérieuse en 2 ou 3 ans :

**216 heures** de formation réparties en 24 journées sur 2 années

- 208 heures de pratique, minimum, en participant aux séances proposées dans le planning de YOGA ET SANTÉ 2 place Lally Tollendal à Roman sur Isère (3 séances /semaine, sans supplément, à votre rythme et selon vos disponibilités) .
- 120 heures, de travail personnel, évalués à fournir sur 2 ans, soit 5 heures/mois, en suivant les directives de la formation

Objectifs:

- **Acquérir une connaissance élargie et approfondie du yoga sur les plans physique, psychologique, physiologique, anatomique et thérapeutique**
- **Obtenir le diplôme de professeur de yoga « 500 h » après avoir réussi les examens d'évaluation pratique et théorique**
- **Poursuivre la voie du yoga avec la possibilité de l'enseigner en toute sécurité**
  - **Développer une véritable intelligence vouée au yoga et à l'enseignement.**

Nature et caractéristiques de l'action de formation

**Cette formation professionnelle pour adulte se déroule dans le cadre d'une action de formation en tant que parcours pédagogique permettant à des initiés d'exercer le métier de professeur de yoga. Cela va leur permettre d'obtenir une qualification afin d'accéder à un poste de professeur de yoga et de suivre un objectif professionnel.**

1. **Le public concerné est : des individuels avec un parcours d'initié dans la pratique du yoga et dont l'entreprise est de devenir professeur d'une discipline pleinement choisie et en adéquation avec ses valeurs**
2. **Accessibilité aux personnes à mobilité réduite : Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.**

### Prérequis

**Les conditions d'accès sont :**

•**Prérequis : Des personnes initiés au yoga quelle que soit son école et validés après un entretien individuel sur sa motivation et son adéquation à la pédagogie**

### Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

**Les éléments matériels de formation sont :**

**Des supports pédagogiques : livret remis au stagiaire reprenant les cours + stylo et bloc-notes offerts**

**Supports techniques avec tapis, équipements de relaxation**

**Salle de formation : centre Yoga et Santé 2 place Lally Tollendal 26100 Romans sur Isère et espaces dédiés : <https://www.yogaetsante.net>**

**Des équipements divers liés à la pratique du yoga (tapis, corde, tissus etc..) sont mis à disposition**

**Documentation : livres, diaporama diffusé sur rétroprojecteur**

**Outils pédagogiques : apprentissage en atelier et dans le centre**

### Compétences des formateurs

**Le formateur principal est Mr Julien Deloche. Il pratique le yoga depuis son enfance avec 35 ans d'expérience pratique et l'enseigne depuis 2007. Il a été formé par son père, grand professeur de Hatha yoga avec plus de 61 années de pratique, de recherches, d'explorations, d'enseignements et de formations de professeurs. Une grande partie de sa famille est aussi impliquée dans le yoga et son enseignement. JULIEN DELOCHE a suivi toutes les formations de yoga proposées par son père et l'a accompagné bénévolement dans son enseignement pendant plusieurs années. Il obtient un diplôme de professeur de Hatha Yoga, en 1997, après plus de 10 années de pratique et 3 années d'étude auprès de l'association « connaissance du Yoga » (créée en 1981), dont il est actuellement le président. Pendant des années, il anime des cours de yoga dans diverses associations en France et dans un centre de yoga en Suisse. Il est inscrit comme PROFESSEUR DE YOGA certifié PYC 500 à la FFY ( fédération francophone de yoga ) Il crée en 2016 un centre de yoga dans le Pacifique dénommé « Pacific Yoga Vanuatu » Il crée un centre de yoga BE CENTER à Valence en mai 2017, qu'il abandonne au profit de son ex-compagne et en crée un nouveau « Yoga et santé » à Romans sur Isère. Plus d'une centaine d'élèves lui font confiance. Son yoga est abouti, précis, thérapeutique, compris, dénué de toutes formes d'ésotérisme, sans faux-semblants. JULIEN DELOCHE a toutes les compétences requises pour former de futurs professionnels du yoga ; sa longue expérience dans le yoga en tant qu'élève, puis enseignant et enfin comme formateur de yoga auprès des particuliers ont développé en lui une véritable intelligence vouée au yoga et à l'enseignement .**

**Depuis septembre 2020, L'école et les formations sont certifiées par Yoga Alliance International India; les stagiaires bénéficieront d'un deuxième diplôme de professeur valable dans le monde entier ( coût d'une centaine d'euros supplémentaires pour un diplôme délivrée par YAI)**

## **THEMES GÉNÉRAUX ABORDÉS**

**Formation professionnelle de Yoga Julien Deloche à YOGA ET SANTÉ**

**3, Cité Chabert 26000 VALENCE**

**☎ 07 56 85 88 00**

**✉ [formationdeyoga@gmail.com](mailto:formationdeyoga@gmail.com)**

**Siret 395 072 846 00045 – APE 8551Z**

**NDA: 84260289326**

## AVEC ATELIERS ET MODULES COMPLÉMENTAIRES

1. L'histoire du yoga et ses différentes formes jusqu'à nos jours
2. Les huit piliers du Yoga yamas-niyamas-asanas-pranayamas-pratyahara-dharana-dhyana-Samadhi
3. Les différentes philosophies du yoga
4. Nutrition et kriya
5. Anatomie, physiologie & thérapie
6. Notions de bases sur l'Ayurvéda
7. La BIO mécanique et la BIO énergie
8. La prise de conscience de notre corps dans son état actuel : (résultat des habitudes de maintien et du psychosomatique)
9. La prise de conscience de notre mode de penser (tendance à penser sans conscience)
10. Redressement général par les postures et la réflexion
11. Étude détaillée et thérapeutique de 100 postures et variantes avec des thèmes en accord
  - Posture et colonne vertébrale
  - Postures et articulations
  - Faire respirer une posture
  - Postures et Thérapie
  - Progression dans les postures
  - Le classement des postures
  - Gestion de sa propre pratique
  - Guider une séance : les mots, les phrases ... les silences
  - Étude du souffle
12. Étude de la voix
13. Étude et maîtrise du yin-yang
14. La chronologie des postures
15. La composition structurelle des séances
16. L'approfondissement intérieur
17. L'enseignement du yoga
18. Philosophie sur les thèmes de la pensée, de la mémoire, des émotions, du conditionnement, du lâcher prise, du « non-penser », « non-savoir », le sens du discernement, l'incommunicabilité, le nœud gordien, le mouvement libre de la conscience, l'état méditatif, penser avec ou sans conscience, l'influence de la psychologie sur votre yoga....
19. *Travail de la voix, articulation et portée*
20. *Anatomie générale*

### La première année

***Chaque journée comprend de la théorie et de la pratique sous forme d'ateliers***

**Formation professionnelle de Yoga Julien Deloche à YOGA ET SANTÉ**

3, Cité Chabert 26000 VALENCE

☎ 07 56 85 88 00

✉ formationdeyoga@gmail.com

Siret 395 072 846 00045 – APE 8551Z

NDA: 84260289326

*Immersion progressive dans le yoga avec sa pratique.  
Vous allez découvrir le yoga en tant que science, en tant qu'art, en tant que philosophie de vie  
Un temps pour vous, un rendez-vous avec votre destin*

- 1. Comment définir le yoga et quelle place peut-il prendre dans notre vie ?**
- 2. L'histoire du yoga, ses philosophies**
- 3. Les principes agissants de la relaxation et la mise en place dans une séance**
- 4. La prise de conscience de notre corps dans son état actuel  
(Résultat des habitudes de maintien et du psychosomatique)**
- 5. notions anatomiques**
- 6. Les protections vertébrales et articulaires dans les postures**
- 7. adapter une posture**
- 8. La géométrie des postures et les 3 plans anatomiques**
- 9. Chronologie des postures et leurs savoir**
- 10. Les principes mécaniques et bioénergétiques des postures avec le Yin-Yang ; les effets «  
acupuncture)**
- 11. faire respirer une posture (oxygénation et action).**
- 12. Le corps soutien de la respiration**
- 13. Les respirations avec le schéma dit « en parapluie et la notion d'éponge »**
- 14. La faculté d'adaptation (l'installation des postures, leurs effets)**
- 15. La Kundalini et les Chakras**

*Cette première année permettra l'étude de 50 postures principales et élémentaires (les postures avant, arrière, en torsion) ainsi que l'étude de la voix (articulation orale, expression, portée), de la psychologique, de la philosophie, de l'anatomie adaptée au yoga, avec des jeux introspectifs et des quelques notions de nutrition*

**En fin d'année, des examens permettront d'évaluer le niveau de chacun.**

**Les étudiants devront :**

- **Rendre un travail d'une quinzaine de pages sur un thème choisi en accord avec Julien Deloche**
- **Concevoir par écrit et présenter un atelier de cours pratique de niveau débutant.**

## **La Deuxième année**

**Chaque journée comprend de la théorie et de la pratique sous forme d'ateliers**

**Formation professionnelle de Yoga Julien Deloche à YOGA ET SANTÉ**

3, Cité Chabert 26000 VALENCE

☎ 07 56 85 88 00

✉ formationdeyoga@gmail.com

Siret 395 072 846 00045 – APE 8551Z

NDA: 84260289326

1. Mettre en action une région du corps indépendamment des autres
2. S'unifier par l'indépendance entre le corps, le mental et le souffle (paradoxe)
3. kriya / Ayurvéda
4. « La salutation au soleil » suri Namascar » et sa forme adoucie
5. Le mouvement respiratoire aux rayons X
6. Alliance posture-souffle
7. Les postures
  - en équilibre
  - préparatoires
  - formelles et informelles
8. Suivre un programme ou séances instinctives
9. Programme respiratoire
10. L'analogie et la chronologie des postures
11. Les séances programmées
12. L'art d'entretenir ou de faire progresser son programme
13. Adapter ses séances

Cette deuxième année permettra l'étude de 50 postures supplémentaires et avancées (les postures avant, arrière, en torsion) ainsi que l'étude de la voix (articulation orale, expression, portée), de la psychologique, de la philosophie, de l'anatomie adaptée au yoga, avec des jeux introspectifs et des quelques notions de nutrition

***Les étudiant(e)s devront concevoir par écrit et présenter un atelier de cours pratique sur un thème choisi par Julien DELOCHE et rendre, en fin d'année, un mémoire, de 80 pages minimum, sur un thème choisi (en accord avec le formateur)***

### **La Troisième année «De la théorie à la pratique»**

Pour les étudiants qui n'osent pas se lancer « sans filet » dans le métier et qui souhaitent un accompagnement progressif dans le milieu professionnel en tant que professeur de yoga

*Dès le premier trimestre, vous serez propulsé sur le devant de la scène en tant qu'animateur de certaines séances de yoga au sein du centre BE. Nous vous formerons à cet exercice et nous vous accompagnerons pendant cette troisième année.*

1. Le rythme d'une séance
2. Mise en pratique de la formation avec étude de la composition des séances
3. Thérapie ou correction par les postures
4. Thérapie ou correction par les séances
5. Les différents modes de travail
6. Le professeur, son rôle, ses responsabilités et son irresponsabilité.
7. Les différentes façons de guider une séance
8. Ouvrir son centre
  - Conseils pratiques, gestion, imprévus
  - Règles d'hygiène et de sécurité
  - L'accueil et le suivi des élèves
9. Le langage et la voix dans la direction d'une séance
10. Démonstrations par chacun (se mettre en scène)
11. Guidage de postures par chacun
12. Retour sur les trois saisons

L'évaluation de l'élève se fera par des contrôles, écrits et oraux, aléatoires, tout au long de la formation, le formateur pourra confirmer la réussite de la formation en remettant à l'élève une attestation validant une expérience professionnelle complète d'une année en tant que professeur de Yoga au sein de BE CENTER.

Tous les moyens sont mis à votre disposition pour vous permettre d'étudier le chemin du yoga dans de bonnes conditions :

- Étude par petits groupes dans un vrai centre de yoga, bien équipé, dans une ambiance calme et conviviale
- Documents papiers avec 1500 pages de livrets d'étude
- Livres
- Supports audios
- Supports vidéos avec des séances en temps réelles pour travailler chez soi
- Intervenants bénévoles
- Disponibilités 7/7 par téléphone, courriel, réseaux sociaux, messageries instantanées, e-learning .....

**PRIX DE LA FORMATION EN AUTO-FINANCEMENT**

**EN 2 ANS 4000 € EN 3 ANS 6000 €**

*Le planning des journées de formation sera établi, tous les semestres, en commun accord avec tous les participants.*

Le yoga est le chemin qui cultive le corps et les sens, calme et stabilise le mental, épure l'intelligence et délivre l'âme. Il implique l'humain dans tout son être et l'adapte à l'univers.

**Namasté, votre dévoué formateur et directeur de l'OF, Julien Deloche**

Le 01 août 2023, à Valence



**L'Étudiant, Nom et prénom** Mention manuscrite « lu et approuvé »