

YOGA CONSCIENCE RADICALE (YCR)

Formation Professionnelle de Hatha-Yoga
Avec Julien Deloche



WWW.YCR.YOGA

ECY | Certifiée Yoga Alliance international (YAI 200H, 300H, 500H)

Pourquoi le "Yoga Conscience Radicale" ?

Aujourd'hui, le yoga est souvent célèbre, mais rarement réellement connu. De nombreux enseignements manquent de profondeur, se concentrant sur la simple performance physique et négligeant l'essentiel : **la conscience.**

C'est de ce constat qu'est né le **Yoga Conscience Radicale (YCR).**

Fondée par Julien Deloche, notre méthode n'est pas une simple formation ; c'est une approche unique qui **combine la précision posturale la plus rigoureuse avec une exploration profonde de la conscience.**

Le YCR est une invitation à revenir à la racine (du latin *radix*, "radical") du yoga. Nous ne formons pas des enseignants qui répètent, nous guidons des praticiens qui **comprennent.**

Notre mission : Vous donner les outils pour une pratique sûre, profonde et authentique, que ce soit pour votre transformation personnelle ou pour l'enseigner avec légitimité.

Votre Formateur : Julien Deloche



Maître expert en Hatha-Yoga avec **plus de 45 ans d'expérience**, Julien Deloche propose un enseignement singulier, marqué dès son enfance par une immersion dans le yoga.

Une approche unique

Mon approche est profondément inspirée par mon père et maître, Guy, qui défendait l'importance du travail sur soi pour parvenir à un **état de non-conditionnement**. Ce concept, évoqué par le célèbre penseur Jiddu Krishnamurti, trouve également écho dans les Yoga Sutras de Patanjali.

De cette synthèse est né le **Yoga Conscience Radicale (YCR)**.

Mon intérêt pour les philosophies et les pratiques de l'Égypte ancienne, du zoroastrisme (mazdéisme) et du confucianisme a enrichi ma compréhension du yoga, apportant une nouvelle dimension à mon approche, **sans toutefois jamais la dogmatiser et en la gardant exempte de toute croyance mystique**.

Mon Parcours

- J'enseigne le yoga depuis 20 ans après 45 années d'expériences pratique, formant des professeurs reconnus depuis 2019.
- J'ai créé mon propre centre "Pacific Yoga Vanuatu" à Port Vila dans le pacifique, avant de fonder "BE CENTER" à Valence en 2017.
- Aujourd'hui, l'école est basée à Romans-sur-Isère (26100) au centre "Yoga et Santé".
- L'enseignement est certifié à l'international par Yoga Alliance International France et inscrit à la Fédération Francophone de Yoga.

Devenir Professeur (Master Class 544H en 2 ans)

Notre formation principale est un cursus approfondi de 544 heures conçu pour vous transformer en un expert du yoga, capable d'enseigner avec confiance, précision et passion.

À qui s'adresse cette formation ?

- **Aux débutants** souhaitant apprendre le yoga dans un environnement propice à une pratique thérapeutique et durable, en toute sécurité.
- **Aux praticiens avancés** qui désirent acquérir les connaissances nécessaires pour une pratique personnelle de qualité.
- **Aux futurs professionnels** souhaitant enseigner le yoga avec légitimité.
- **À tous (novices ou experts)** qui recherchent une véritable liberté intérieure et dont la motivation est sérieuse.

Les Piliers de l'Enseignement YCR

Notre programme est un équilibre parfait (50% théorie, 50% pratique) couvrant :

- **Pratique Posturale Approfondie** : Maîtrise des Asanas, alignement précis, effets thérapeutiques.
- **Anatomie & Physiologie** : Comprendre le fonctionnement du corps pour une pratique sécurisée.
- **Pédagogie de l'Enseignement** : L'art de construire un cours, d'ajuster les élèves et de transmettre le YCR.
- **Philosophie du YCR** : Étude des textes fondateurs (Yoga Sutras, etc.) à travers le prisme du non-conditionnement et de la conscience.
- **Techniques de Respiration & Méditation** : Pranayama et pratiques de présence.

Trois Formules au Choix

Formule n°1: LE PARCOURS HYBRIDE

L'alliance parfaite entre l'immersion des stages et l'autonomie de la pratique à distance.

- **24 journées** de stage en présentiel sur 2 ans (192 heures).
- **24 cahiers** d'apprentissage théoriques (1500 pages).
- **Suivi et pratique** à distance (80 heures en Visio ou Replay).
- **Travail personnel** pratique et théorique à effectuer chez soi (272 heures).
- **Tarif France : 4000 € TTC**

Formule n°2 : LE PARCOURS LIBERTÉ

La flexibilité totale : modulez votre apprentissage entre le studio et la maison selon vos envies.

- **24 journées** de formation au centre (192 heures).
- **24 cahiers** d'apprentissage théoriques (1500 pages).
- **80 heures** de pratique **au choix** (Centre, Visio ou Replay).
- **Travail personnel** pratique et théorique à effectuer chez soi (272 heures).
- **Tarif France : 4300 € TTC**

Formule n°3 : LE PARCOURS PASSION

L'engagement absolu : vivez l'expérience YCR sans limite pour une intégration profonde.

- **24 journées** de formation au centre (192 heures).
- **24 cahiers** d'apprentissage théoriques (1500 pages).
- **Pratique illimitée** sur tous les formats (Centre, Visio et Replay).
- **Travail personnel** pratique et théorique à effectuer chez soi (272 heures).
- **Tarif France : 4800 € TTC**

La Formation Yoga Conscience Radicale (YCR)

Questions/Réponses

1. Qu'est-ce qui rend le YCR différent des autres formations sur le marché ?

C'est une distinction fondamentale : le YCR est une voie de déconditionnement et non d'accumulation de techniques. La plupart des formations visent à vous donner des outils supplémentaires. Le YCR, au contraire, enlève le superflu et le trouble. Nous sommes la continuité directe de l'approche intégrale et austère du Hatha Yoga, telle que transmise dans notre lignée. Notre radicalité est notre engagement à déraciner vos conditionnements — qu'ils soient liés à l'égo, aux habitudes ou à l'éducation — pour atteindre la conscience pure. Ce n'est pas une formation ; c'est une transformation.

2. Je suis déjà professeur ou j'ai déjà fait une formation. Est-ce que le YCR est pertinent pour moi ?

C'est là que le YCR est le plus puissant. Si vous avez déjà les bases, le YCR vous donnera le "pourquoi" derrière le "comment". Nous allons désapprendre tout ce qui est superficiel pour ancrer votre enseignement dans la vérité de l'instant. Notre objectif est que vous n'enseigniez pas une méthode apprise, mais que vous enseigniez depuis votre propre Clarté.

3. La Conscience Radicale, est-ce une pratique dangereuse ou trop intense psychologiquement ?

C'est une pratique exigeante, car elle demande une grande sincérité envers soi-même. Mais elle est sécurisée par la rigueur du Hatha Yoga traditionnel et par la profondeur de notre lignée. La radicalité n'est pas une violence. C'est une franchise absolue et nécessaire avec soi-même. Notre rôle est de vous guider pour que cette déconstruction se fasse avec la lucidité et la stabilité que confère le travail sur le corps et le souffle.

2. Questions sur la Lignée et l'Héritage

4. Comment l'enseignement de votre père, Guy Deloche, est-il concrètement intégré dans le YCR ?

Il est la fondation même. Mon père a consacré soixante ans à l'étude du Hatha Yoga intégral. La vidéo que vous venez de voir en est l'illustration. Le YCR est la méthodologie structurée que j'ai créée pour systématiser et transmettre cette science de l'être intégral aujourd'hui. Vous apprenez donc un Yoga éprouvé, centré sur la recherche de l'ambivalence (force/détente) et du verrouillage conscient dans les asanas. C'est l'essence technique sans la surcharge stylistique.

5. Quel est le niveau physique requis pour suivre la formation ?

Le niveau de sincérité est plus important que le niveau physique. Nous cherchons des gens prêts à s'engager dans la durée et l'intensité. Les postures sont des outils puissants, mais elles ne sont pas une fin en soi. Si vous êtes débutant, vous apprendrez immédiatement la bonne base. Si vous êtes avancé, vous déconstruirez vos habitudes. L'important est l'engagement intérieur.

6. Combien de temps faut-il consacrer à la pratique personnelle pendant la formation ?

Il faut y consacrer autant de temps que vous souhaitez transformer votre vie. Le travail radical ne s'arrête pas au centre. Pour qu'une transformation soit efficace, vous devez intégrer la pratique et l'observation dans votre quotidien. La déconstruction des schémas demande une rigueur et une continuité quotidiennes.

7. Comment le YCR m'aide-t-il à lancer mon propre projet d'enseignement ?

La Clarté d'esprit que vous obtenez est le meilleur des business plans. Le YCR vous donne la Clarté pour savoir ce que vous voulez transmettre, la confiance et l'énergie pour oser le faire. Un enseignant ancré dans sa propre vérité et qui possède cette Clarté n'a pas besoin de chercher ses élèves : ils viennent naturellement à lui. C'est l'authenticité qui attire la juste

Programme de Formation en Yoga YCR

Comprendre et Enseigner le Yoga

Proposé par Julien Deloche

École : Yoga Conscience Radicale (YCR)

Thèmes Généraux Abordés :

- 1. 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. Différentes philosophies du yoga**
- 4. Nutrition et kriya**
- 5. Anatomie, physiologie & thérapie**
- 6. Notions de base sur l'Ayurvéda**
- 7. Bio mécanique et bio énergie**
- 8. Prise de conscience du corps dans son état actuel:** (résultat des habitudes de maintien et du psychosomatique)
- 9. Prise de conscience du mode de penser:** (la conscience sans l'influence des pensées)
- 10. Redressement général par les postures et la compréhension**
- 11. Étude détaillée et thérapeutique de 100 postures et variantes:**
Posture et colonne vertébrale
Postures et articulations
Faire respirer une posture
Postures et Thérapie
Progression dans les postures
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. Chronologie des postures**
- 15. Composition structurelle des séances**
- 16. Approfondissement intérieur**
- 17. Enseignement du yoga**
- 18. Philosophie:** pensée, mémoire, émotions, discernement, liberté, intelligence du corps, conditionnement, lâcher prise, « non-penser », « non-savoir », discernement, incommunicabilité, nœud gordien, mouvement libre de la conscience, état méditatif, influence de la psychologie sur le yoga
- 19. Travail de la voix, articulation et portée**
- 20. Anatomie générale**
- 21. Observation des conditionnements :** apprendre à repérer, dans la posture, le souffle et la relation, les automatismes (compensation, contrôle, recherche de résultat) et à revenir à l'observation directe.
- 22. Clarté et non-savoir :** entraînement à voir sans conclure (déconstruction des croyances "yogiques"), afin d'enseigner depuis la présence plutôt que depuis des modèles.

Première Année

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

Définir le yoga et sa place dans notre vie

Histoire du yoga, ses philosophies

Principes agissants de la relaxation et mise en place dans une séance

Prise de conscience du corps dans son état actuel

Notions anatomiques

Protections vertébrales et articulaires dans les postures

Adapter une posture

Géométrie des postures et les 3 plans anatomiques

Chronologie des postures et savoirs

**Principes mécaniques et bioénergétiques des postures avec le Yin-Yang ;
effets « acupuncture »**

Respirer en posture (oxygénation et action)

Respirer en dehors des postures (oxygénation et immobilité)

Le corps soutien de la respiration

Respirations avec le schéma dit « en parapluie » et la notion d'éponge

Faculté d'adaptation (installation des postures, effets)

Kundalini et Chakras

Utilisation de nos sens

Le yoga au quotidien

Cette première année permettra l'étude de 50 postures principales et élémentaires (postures avant, arrière, en torsion) ainsi que l'étude de la voix, de la psychologie, de la philosophie, de l'anatomie adaptée au yoga, avec des exercices d'introspection et des notions de nutrition.

Deuxième Année

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

Mettre en action une région du corps indépendamment des autres

S'unifier par l'indépendance entre le corps, le mental et le souffle (paradoxe)

Kriya / Ayurvéda

Salutation au soleil « Surya Namaskar » et sa forme adoucie

Mouvement respiratoire et immobilité intérieur

Alliance posture-souffle

Postures: en équilibre préparatoires formelles et informelles

Suivre un programme ou séances instinctives

Programme respiratoire

Analogie, chronologie et gamme des postures

Séances programmées

Art d'entretenir ou de faire progresser son programme

Adapter ses séances

La voix et ses effets

Connaissance de soi et vie en société

Méconnaissance du yoga et ses méfaits

Cette deuxième année permettra l'étude de 50 postures supplémentaires et avancées (postures avant, arrière, en torsion) ainsi que l'étude de la voix, de la psychologie, de la philosophie, de l'anatomie adaptée au yoga, avec des exercices introspectifs.

Prêt(e) à commencer votre transformation ?

Le Yoga Conscience Radicale est un fondement pour votre évolution, que ce soit pour votre pratique personnelle ou pour la transmettre.

Le meilleur moyen de découvrir si cette approche est faite pour vous est d'échanger directement avec nous. Pour cela, plusieurs solutions :

- Participez à notre prochaine Réunion d'Information

(Gratuite et sans engagement)

Nous vous présenterons en détail le cursus et répondrons à toutes vos questions.

- Les prochaines **dates sont consultables sur notre site YCR.YOGA**
- **Où** : À l'école de formation de yoga YCR (hébergée par le Centre Yoga et Santé, 2 Place Lally Tollendal, 26100 Romans-sur-Isère)

- Contactez-nous par téléphone au 07 56 85 88 00

- Envoyez nous un email à contact@ycr.yoga



WWW.YCR.YOGA

ECY I Certifiée Yoga Alliance international (YAI 200H, 300H, 500H)