

# Formation Professionnelle à l'enseignement du **Yoga** **adultes**



**RESPONSABLE FORMATION YOGA**  
**Benjamin Bernard**

- Diplômé d'État
- Dr es Sciences de la Vie & de la Santé
- Professeur de Yoga
- Enseignant à l'Université Lille 2:  
« Diffuser le Yoga et l'adapter à tous »
- Fondateur du centre CATCO

**T.** 06 31 89 35 30  
**M.** infos@catco.eu

**www.catco.eu**

**Centre Catco**

**Ad.** 56 rue de Dole, 25000 Besançon  
**T.** 03 81 80 50 77

École de formation de la Fédération Internationale  
de Yoga & Toumo.  
Coparrainée par **Pandit Lav Kumar Sharma**  
& **Maurice Daubard.**



**NADANJALI**

# Formation Professionnelle à l'enseignement du YOGA

## Certificat d'aptitude à l'enseignement du Yoga & Toumo

# adultes



### INTRODUCTION

Pātāñjali définit le Yoga comme la mise en œuvre de tous les moyens de stabiliser le flux des états psychiques qui alternent sans arrêt dans la conscience et auxquels l'être humain s'identifie de façon erronée: « Pratiquer le Yoga, c'est séparer la conscience de ses modalités de fonctionnement » (YSP 2/ 1). Afin d'atteindre cet objectif ou d'avancer dans cette direction, plusieurs Voies Traditionnelles vous sont proposées par l'école Nādanjali:

#### Prāna samyama (maîtrise de l'énergie)

- Hatha Yoga (maîtrise du corps physique et psychique par le contrôle de l'énergie).
- Mantra Yoga (sons, vibrations, silence: Rāga/Spanda/Nāda).
- Laya Yoga (concentration et contrôle du système énergétique: Cakra/Kudalīnī).
- Rājā Yoga (observation et contrôle de la Conscience).

#### Bhāvanā samyama (maîtrise contemplative)

- Jñāna Yoga (investigation intellectuelle de la Nature réelle de la Vie)
- Bhakti Yoga (sublimation des émotions par la dévotion)
- Karma Yoga (détachement, dévouement, désintéressement dans l'action)

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

Toutes ces voies menant au but du Yoga (YSP 2/1) sont les différents sentiers proposés par la formation yogique professionnelle de l'école Nādanjali. Son cursus vous permettra l'exploration du corps et de ses espaces intérieurs, afin d'appréhender ce qu'est l'État d'Unité, vous donnant ainsi la capacité d'Être exemplaire, afin de transmettre de manière efficiente le Yoga à tout public.

### PUBLIC CONCERNÉ

- Personnes qui pratiquent depuis au moins deux années et désirent approfondir leurs connaissances du Yoga. Une expérience pratique personnelle est indispensable.
- Toute personne engagée dans le Yoga et souhaitant s'investir de façon plus intensive dans la vision holistique (darśana) de l'Être humain en vue de l'enseigner dans le devenir.
- Tout professeur de Yoga en activité et pratiquant « avancé » pour un perfectionnement ou une post-formation, quelle que soit sa formation d'origine.

### FIL CONDUCTEUR DES 4 ANNÉES DE TRANS-FORMATION (>1080 heures)

La transmission d'un « Art en Soi » nécessite une maîtrise entière de la discipline choisie qui ne s'acquiert qu'à l'issue de plusieurs années d'apprentissage et d'expérimentation. Ces 4 années vous permettront d'expérimenter les différentes voies du Yoga, de poursuivre et d'entrer en profondeur dans cette éducation yogique et d'avancer avec

discernement sur votre chemin personnel afin de « créer l'espace de la Joie ». L'intitulé de chaque session annuelle invite le pratiquant à suivre un chemin de réussite afin d'être autonome (moksa):

- Première année: « Oser l'enthousiasme »
- Deuxième année: « Avoir la patience de se découvrir »
- Troisième et quatrième année: « Être autonome »

Durant ce cursus d'éducation yogique, conduit par Benjamin Bernard, des séminaires seront assurés par des intervenants reconnus (Yogi, Swami, Pandit, Docteur es...) qui viendront témoigner de leur expérience par leur Présence à travers des pratiques guidées, partages et échanges. Ils seront une invitation à:

- Approfondir et détailler précisément les diverses techniques psychophysiques du Yoga afin de préciser une expérience à des fins pédagogiques.
- Prendre en compte et respecter les spécificités propres à chaque être, adapter l'éducation yogique en conséquence afin de développer le sens de la transmission en fournissant aux participants les moyens pédagogiques appropriés.
- Découvrir le sens symbolique attaché à ces techniques, pour mieux en comprendre la portée, grâce à l'étude des textes fondamentaux du Yoga.
- Développer la faculté d'observation et le respect de chacun (harmonie).
- Réaliser qu'enseigner le Yoga et le Toumo requiert une formation professionnelle qui développe le sens des responsabilités (déontologie).

### ORGANISATION - SUIVI - CERTIFICATION

Cette formation professionnelle en 4 années (>1080 heures) sera dispensée un week-end tous les 2 mois (soit 5 week-ends par an), et lors de 2 semaines complètes de pratique et d'enseignement intense, une en hiver et une en été. Cette connaissance expérientielle complète (physique, psychique, spirituelle) du Yoga s'accompagnera d'un suivi personnel à l'aide d'un journal de bord, assurant un travail d'introspection en profondeur et d'immersion en Soi.

#### La formation est validée par:

- Des tests écrits et oraux dans les différentes matières enseignées (Unité 1-6)
- Un mémoire d'éducation yogique de fin d'étude
- Une soutenance orale du mémoire, développant un thème spécifique en fin de cursus.
- 30 minutes de cours dispensé à un public élève.

Elle permet d'obtenir une Attestation de Formation Professionnelle d'Enseignant de Yoga & Toumo, diplôme certifié numéroté remis en fin de cycle. Ce diplôme de l'école Nādanjali vous permettra de donner des cours dans toutes les collectivités Françaises et étrangères.

### CONDITIONS D'ADMISSION

**Pratique régulière du yoga / Lettre de motivation + CV parcours en yoga.**

# Formation Professionnelle à l'enseignement du YOGA

## Certificat d'aptitude à l'enseignement du Yoga & Toumo

# adultes



### CONTENU DE LA FORMATION

Histoires, systèmes et concepts du Yoga		Éducation yoguïque au quotidien pour la Santé	
U1	Les six points de vue traditionnels: saddarśana	U4	La santé selon l'OMS
	Yoga sūtra de Patañjali & Sāmkhya kārikā		Viveka: développer le discernement pour un état de bien-être
	Samhitā (Gheranda, Shiva, Charaka, Sushruta...)		Yama: maîtrise de la relation à l'environnement
	Hatha Pradīpikā		Niyama: maîtrise de la relation à Soi
	Gītā (Bhagavad, Guru)		Āsana: avoir la mesure du corps humain
	Tantra (Vijñāna bhairava...) & Sūtra (sakti-sūtra...)		Prānā yama: avoir la mesure de la respiration et du souffle
	Veda & Upanisad		Prathyāhāra: contrôle et retrait des organes des sens
	Shiva-svarodaya, Yogarahasya, Gorakṣa-śataka...		Samyama (Dhāraṇa, Dhyāna, Samādhi): le fruit d'une discipline
Sciences de la Vie et de la Santé au regard du Yoga		Enseigner une Yoga Sādhana complète	
U2	Morphologie, anatomie	U5	Construire une séance adaptée au public présent
	Ostéologie, myologie, neurologie		Mise en place de séquences pédagogiques spécifiques
	Pneumologie, cardiologie, gastro-entérologie		Enseigner le Yoga à un public enfant (de 4 à 16 ans)
	Physique, biologie et médecine quantique		
	La vie et ses processus de transformation		
Sciences Humaines et sociales au regard du Yoga		Kriyā Yoga : une pratique personnelle au quotidien	
U3	Les clés d'une pédagogie adaptée aux différents publics	U6	Les suddhi kriyā au fil des jours et des saisons (pañca & ṣaṭ karma)
	Neuropsychologie (cognition, métacognition)		Toumo sādhana: « L'éveil de la chaleur intérieure »
			Journal de bord avec étude des thématiques pour chaque Unité
			Mémoire d'une « Sampūrna Yoga sādhana »

### TARIFICATION

Détail annuel (270 heures)	Durée	Période	Tarif (1)	Tarif (2)
<b>5 week-ends</b> samedi/dimanche (9 heures/jour)	90 heures	Octobre/Décembre Février/Avril/Juin	1900 €/an	2500 €/an
<b>2 semaines</b> 6 jours (15 heures/jour)	180 heures	Été/Hiver		
<b>La formation complète dure 4 ans (4 x 270 = 1080 heures)</b>				

(1) Hors prise en charge - (2) Avec prise en charge par un organisme financeur - Ces tarifs s'entendent hors frais de déplacements et d'hébergement