

# Professeur/e de yoga

## Nature des tâches

Les professeurs de yoga enseignent à des groupes de 10 à 15 personnes. Le cours de yoga est différent d'une semaine sur l'autre et doit être préparé, il repose sur une pensée philosophique précise. Lorsque les élèves parviennent à la comprendre par la méditation et les exercices corporels, l'objectif est atteint. Le yoga est une technique qui permet de garder une santé du corps, de l'âme et de l'esprit. Il vient d'Inde. Son but est d'accompagner les hommes sur la voie de la conscience de soi. Des exercices corporels, des techniques de respiration, de concentration et de détente doivent aider les participants à trouver plus d'équilibre et d'harmonie.

## Conditions d'admission

Apprentissage professionnel achevé et au moins 3 années de pratique du yoga.

Volonté de s'investir dans l'apprentissage du yoga indien, intérêt pour la santé psychique et physique des hommes, volonté de se développer soi-même, maturité personnelle, bonne conscience de son corps, résistance, sensibilité, patience, sens du contact, intérêt pour la philosophie et la psychologie.

## Formation

Pendant 4 ans cours en bloc et cours le week-end.

Il existe plusieurs formations en Suisse et à l'étranger avec divers points forts. Examen : examen écrit en anatomie, physiologie, philosophie ; démonstration d'une heure de cours de yoga, mémoire de fin d'études.

## Perspectives

Formation continue permanente indispensable, des sessions sont proposées par la Société suisse de yoga ainsi que des écoles de yoga plus importantes.

Formation continue en thérapeute complémentaire/méthode yoga (TC) avec le certificat de branche Oda TC.