

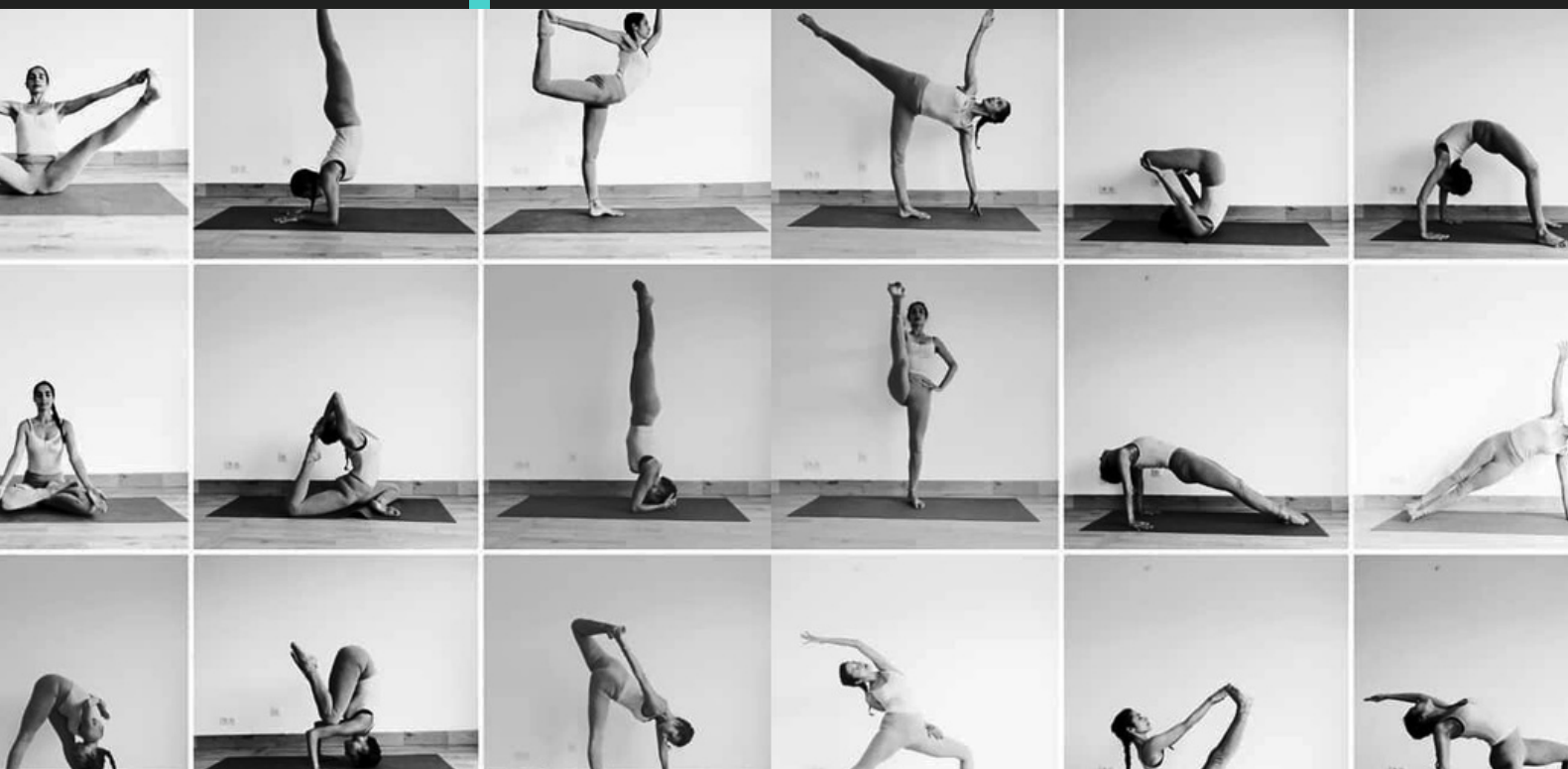


CONTACTS

gilletmyrtille@gmail.com

contact@lautreparadis.life

FORMATION DE PROFESSEUR DE YOGA CERTIFIANTE



A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION?

Cette formation s'adresse à toutes les personnes désireuses d'approfondir leur pratique et leur connaissance du yoga sous tous ses différents aspects afin de les intégrer dans leur vie et/ou de l'enseigner. Vous serez formés à transmettre le hatha et le vinyasa yoga dans un juste équilibre entre pratique posturale, le pranayama et la méditation.

Vous découvrirez les fondements philosophiques de cette discipline qui engage le corps, l'énergie, le coeur, l'esprit et l'âme vers un espace commun de paix, d'unité et de reliance. Au terme de cette formation vous posséderez les acquis vous permettant la transmission de cet art de soi profondément transformateur pour partager avec vos élèves les bases d'une vie plus harmonieuse.



**Enseignement de l'hatha et vinyasa yoga, philosophie et histoire du yoga :
Myrtille GILLET**

**Enseignement de l'anatomie et physiologie du yoga :
Présence d'un ostéopathe pour compléter
l'enseignement de Myrtille**

+

**Un professeur invité qui nous apportera sa spécialisation et son inspiration
(différent à chaque session)**

L'ENSEIGNEMENT

CONTENU PEDAGOGIQUE

Histoire et Philosophie 30h:

Histoire du yoga, les différentes voies du yoga, les grands textes fondateurs (Védas, Upanishads, épopées, Yoga sutra de Patanjali), les grands concepts.

Pratiques, techniques 75h:

Asanas, bandhas, kriyas, pranayama, méditation, yoga nidra.

Anatomie, physiologie et bio-mécanique du yoga 30h:

Système musculo-squelettique, mouvements articulaires, système nerveux, système endocrinien, circulatoire, cardiovasculaire, digestif, respiratoire en lien avec la pratique du yoga. Contre indications, adaptations.

Méthodologie, alignement, ajustement, construction d'un cours 50h:

Structurer son cours (échauffement, thématique ou flow, savasana...), organiser la salle, s'adapter aux niveaux, aux blessures. Les clefs du métier (statuts : auto-entreprise, association, salariat, outils : communication, web-marketing...)

Enseignements complémentaires 15h :

Yoga de la voix (mantras, kirtans)
Yoga-thérapie
Yoga du son (nada yoga)
Yoga des énergies
Hygiénisme et alimentation yogique



MYRTILLE GILLET :

Riche d'un parcours multidisciplinaire à la croisé du yoga, des arts et de la santé holistique. Ces trois aspects forment le socle de ma philosophie de vie.

Professeur de yoga depuis 2014 (hatha, vinyasa, ashtanga formée en Inde auprès de Swami Sudiranand de Rishikesh et auprès de yoga tribe en Autriche), je suis enregistrée auprès de yoga alliance en tant que E-RYT 500 (Experienced Registered Yoga Teacher 500 hours).

Naturopathe (diplômée CENH), massothérapeute et yogathérapeute certifiée (Shanti Paris), diplômée en arts du spectacle (Paris X), ancienne professeur de danse et chanteuse professionnelle, praticienne en énergétique et chamanisme transculturel. Je suis également fondatrice de l'association "l'autre paradis", avec Laurent Mas mon compagnon, association ayant pour objet la diffusion à large échelle du yoga, des arts et des arts de vivre holistiques sous forme de stages, de retraites, de formations, de festivals, de concerts et autres évènements ayant pour but d'offrir des expériences de totale immersion vers une dimension holistique, créatrice et spirituelle.



PLANNING, LIEUX & DATES

3 MODULES COMPLEMENTAIRES DE 190H + 10H EN LIGNE (SOIT 200H EN TOUT)

JOURNEE TYPE :

7h30-9h30 : kriyas, pranayama, méditation
(lotas et grattes langue fournis)

10h-12h : Sadhana (pratique , technique des asanas, méthodologie, ajustement)

13h : Pause déjeuner

14h-16h : Jnana yoga : histoire et philosophie du yoga, anatomie , physiologie, bio-mécanique, outils de professionnalisation, introduction à la yoga-thérapie...

16h30-18h30 Ateliers, Mises en situation, Exposés

19h30: Pause diner

20h30 Certains soirs: Nada yoga, cercles, documentaires

DATES :

Module 1: 15-22 février 2027

En ligne: exposés courant mars 2027

Module 2: 12-18 avril 2027

Module 3: 14-25 juillet 2027

TARIF

2500€

(règlement échelonné possible).

Enseignement complet, suivi, matériel pédagogique.

Tarif hébergements: 30€ la nuit (arrivée la veille possible sans surcoût).

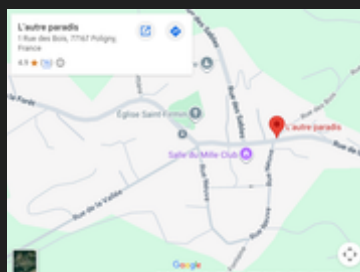
Repas non compris (auto-gérés).

LIEU

L'autre paradis: 1 rue des bois 77167 Poligny
Au cœur d'un jardin de ressourcement et de la forêt de Fontainebleau, vous serez hébergés dans un lieu entouré de nature.

Nous sommes situés à 1H15 de Paris, entrée d'autoroute A6 et gare à 5 minutes.

Salle de pratique équipée.





INFOS PRATIQUES

INSCRIPTIONS, CERTIFICATION ET OUVRAGES CONSEILLES

PREREQUIS ET NIVEAU NECESSAIRE :

L'acceptation des candidatures à la formation se fait sur entretien. Le futur stagiaire devra pouvoir justifier d'une pratique régulière, d'un engagement profond dans cette voie permettant de garantir une unité entre les stagiaires de la formation et d'avancer dans la voie de la professionnalisation. Le futur stagiaire doit être dédié à sa pratique et montrer un travail sérieux sur la partie théorique et philosophique. Des travaux écrits à réaliser seront demandés: un exposé (sujet libre), un résumé d'un ouvrage sur le yoga et /ou la présentation d'un maître spirituel de son choix.

DEMARCHES D'INSCRIPTIONS :

Après admission, les inscriptions se font en ligne (une fiche d'information à compléter, un acompte à régler sur la page de paiement en ligne). Sans le règlement des arrhes votre place ne peut être réservée. Paiements échelonnés possibles.

Les arrhes ne sont pas remboursables sauf annulation de la formation par les organisateurs, pour cas de force majeure. Un certificat médical de non contre-indication à la pratique du yoga de moins de 6 mois est exigé ainsi qu'une attestation d'assurance responsabilité civile. Une autorisation ou refus de droit à l'image devra être remplie et signée sur place.

VOTRE INSCRIPTION SE FAIT ICI:

Nous en sommes au stage des pré-inscriptions, les inscriptions définitives ne sont pas encore ouvertes, vous obtiendrez le lien au mois de septembre 2026.

CERTIFICATIONS :

Au terme des trois modules, de la réalisation des travaux écrits et du passage des examens, vous obtiendrez d'une part, un diplôme rattaché à notre école et vous serez éligible à la certification par yoga alliance internationale en tant que RYT 200 (registered yoga teacher 200 hours). Vous pourrez ensuite éventuellement poursuivre un cursus de professeur avancé (300h) dans d'autres écoles relevant de la même certification si vous le souhaitez. Yoga alliance fait aujourd'hui référence à l'échelle internationale, elle vous permet de justifier d'un diplôme sérieux et reconnu qui vous permettra d'enseigner partout.

OUVRAGES CONSEILLES :

Les yogas sutra de Patanjali (celui ci est obligatoire) avec les commentaires de BKS Iyengar
Asanas, pranayama, mudra, bandha de Swami Satyananda Saraswati
Hatha yoga pradikipa et/ou la gheranda samhita
Les upanishads du yoga
La Bhagavad-Gita commentée par Sri Aurobindo

AUTRES LECTURES OPTIONNELLES :

Sri Aurobindo "le guide du yoga"
BKS Iyengar "l'arbre du yoga"
Docteur Vasant Lad "ayurveda"
T.K.V. Desikashar "the heart of yoga"
Mircea Eliade "techniques du yoga"
Thich nhat hanh "le miracle de la pleine conscience"
Gérard Arnaud "Vinyasa yoga"
Colette Poggi "le sanskrit souffle et lumière"

MATERIEL REQUIS:

Tapis (facultatif), un cahier organisateur, stylos, crayons, feutres.