



## FORMATION PROFESSORALE EN HATHA YOGA & AYURVEDA 300h

Par André Borin et Julia da Escossia

Certification internationale par  
Yoga Alliance International

### Avantages de s'inscrire à la Formation Professorale Yoga Yūni :

- Un cours par semaine garanti pendant 33 semaines dans la durée de la formation
- Rabais étudiant pour les autres ateliers et cours chez Yoga Yūni une fois formé(e)
- Formation reconnue par Revenu Québec et Emploi et Développement social Canada
- Formation déductible des impôts en tant que formation professionnelle
- Formation reconnue à 300 heures par Yoga Alliance International en Inde et en Europe
- Guide théorique-pratique inclus

### Dates des rencontre en 2025-2026:

- 27 et 28 septembre 2025
- 25 et 26 octobre 2025
- 22 et 23 novembre 2025
- 13 et 14 décembre 2025
- 10 et 11 janvier 2026
- 31 janvier et 01 février 2026
- 14 et 15 mars 2026
- 18 et 19 avril 2026
- 16 et 17 mai 2026
- 13 et 14 juin 2026
- 26 et 27 septembre 2026
- 24 et 25 octobre 2026



## Programme complet de notre formation

De Septembre 2025 à Octobre 2026

- **Formation Présentielle**

**Samedi et Dimanches**- de 9h30 à 17h30 (16h), un total de 176 h de formation en contacte en fin de semaine

- **Pratique hebdomadaire obligatoire**

1 cours de 1h30 par semaine pendant 33 semaines. Les cours seront avec Julia da Escossia, André Borin et professeurs invités. Un total de 50 h en contacte.

- **Deux modalités possibles**

Modalité Futures Professeurs- pour les futurs professeurs.

Modalité Développement Personnelle- pour les élèves engagés qui veulent approfondir leurs connaissances en yoga.

- Stage présentiel pour la Modalité Future professeurs

Dès Avril 2026 (avril/mai/juin/février). Le stage est obligatoire pour les futures professeurs 3 cours et remise de rapport. Un total de 13 h.

- Présentation de sujet avec discussion pour les élèves en développement personnel.

13h d'étude sur un sujet proposé par le formateur avec 1 présentation pour le groupe à propos d'un sujet choisi et discussion en groupe. Un total de 13 h.

- Homework

3 devoirs: 1 à la maison Les devoirs seront pour développer ce qui était travaillé lors des rencontres. Un total de 24h.

- 1h de rencontre avec les formateurs à la fin de la formation

Les formateurs seront à l'écoute des yoguistes pour toute question et feedback sur la formation.

- 36h de Lectures (+- 1h par semaine)

L'ensemble des lectures sera proposé lors de la première rencontre. Des livres et des articles scientifiques ou non scientifiques seront proposés pour les lectures complémentaires et d'autres obligatoires.

## Programme complet avec les dates



(sujet à petites modifications)

- **27 et 28 septembre 2025**

Présentation du Programme / Anxiété de Performance / Scientifique X Langage Yogui- 1h30

Asanas (aplomb)- 2h

Mobilité et Pawanmuktasana- 1h

Anatomie et Physiologie (Pieds / Aplomb / SBL / Système musculo squelettique)- 5h

Mantra- La syllabe OM- 1h

Pratique avec révision des postures 2h

La tradition du Yoga- Histoire et Philosophie (Principales écritures)- 2h

Yamas et Niyamas (Bases Historiques du Yoga)- 2h

- **25 et 26 octobre 2025**

Asanas (Postures debout)- 4h

Postures Frontales- 2h

Ayurveda (Les Piliers)- 2h

Anatomie et Physiologie (Système digestif / Système Nerveux)- 4h

Mantra- Les Shantipath- Om Sahana Vavatu- 1h

- **22 et 23 novembre 2025**

Vayus- 2h

Postures Frontales- 2h

Ayurveda (Les Doshas)- 3h

Anatomie et Physiologie (Système digestif)- 3h

Devoir présentielle

- **13 et 14 décembre 2025**

Asanas (Postures de Rotation)- 4h

Anatomie et Physiologie (Système respiratoire)- 2h

Pranayamas - 3h

La tradition du Yoga- Histoire et Philosophie (Samkhya)- 3h



- **10 et 11 janvier 2025**

Asanas (Flexion)- 6h

Anatomie et Physiologie (Colonne vertébrale)- 2h

La tradition du Yoga- Histoire et Philosophie (Vedanta)- 2h

Introduction au Tantra Yoga- 2h

Ayurveda (Pratique Vata)- 2h

- **31 janvier et 01 février 2026**

Asanas- 6h

La tradition du Yoga- Histoire et Philosophie (Yoga Sutra de Patanjali)- 2h

Examen mi-session (3h)

Stages (organisation)- 1h

- **14 et 15 mars 2026**

Asanas (Extensions)- 6h

Introduction au Naada Yoga (Atelier) 3h- 26 octobre - à 10h

Psychologie du Yoga (Atelier) 3h- 14h- 26 octobre

Examen mi session (3h)

- **18 et 19 avril 2026 (début des stages)**

Asanas (Équilibre et Inversions)- 2h

Rapport de Stage- 1h

Koshas- 3h

Philosophie et Yoga (Hervé)



- **16 et 17 mai 2026**

Asanas (Enseignement et adaptations)

Ayurveda (Pratique Kapha et Pitta)- 2h

Éthique et Morale dans l'enseignement du Yoga- 2h

Pratyāhāra- L'abstraction des sens- 2h

Introduction aux Pathologies dans le Yoga- 5h

- **13 et 14 juin 2026**

Asanas (Pratique d'enseignement)- 5h

Didactique- 2h

Yogathérapie- 3h

Mise en situation de classe- 3h

Respect et Diversité (Atelier) 1h30

- **26 et 27 septembre 2026**

Asanas (Pratique d'adaptations)

Pranayama (Pratique et enseignement)

Méditation (Pratique et enseignement)

- **24 et 25 octobre 2026**

Examen Final Écrit

Examen Final Pratique avec cours gratuit

Célébration finale

\*Le programme pourra contenir des modifications sans préavis.



## Description:

Formation professionnelle en Hatha Yoga et Ayurveda de 300 heures. Cette formation s'adresse aux futurs professeurs de yoga ainsi qu'aux élèves engagés désirant approfondir leur pratique personnelle de yoga. Nous proposons deux formules adaptées à chacun : la Modalité futurs professeurs et la Modalité développement personnel. Chaque étudiant pourra ainsi développer les compétences qui lui correspondent le mieux.

Les principes fondamentaux de cette formation incluent l'anatomie, la cohérence biomécanique, l'alignement, adaptation aux différents corps, ainsi que les bases solides de la philosophie védique (la Vedanta). Nous accordons également une grande importance aux enseignements de l'Ayurveda, médecine traditionnelle indienne, qui est une partie intégrante de notre formation, car notre formatrice Julia est thérapeute en Ayurveda. Des textes classiques tels que le Yoga Sūtra de Patanjali, la Gheranda Samhita, la Hatha Yoga Pradipika de Svātmanāma, le Charaka Samhita et l'Ashtanga Hridayam seront partiellement étudiés durant cette formation de base.

Nos sessions incluront des discussions, des pratiques et des réflexions sur les aspects mentaux et spirituels de cette thérapie complémentaire reconnue par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). De plus, nous ferons un survol des principales évidences scientifiques sur la pratique régulière du Hatha Yoga grâce à des spécialistes invités.

Nous explorerons ensemble les principaux groupes de postures (asanas), ainsi que d'autres aspects du yoga tels que la respiration (pranayamas), le retrait des sens (pratyahara), la concentration (dharana), la méditation (dhyana), la relaxation (savasana et restaurateur) et les mantras (naada yoga).

Notre objectif est de former des professeurs de yoga curieux, respectueux, professionnels et humains, qui comprennent l'éthique, l'anatomie et les différents corps afin de pouvoir élaborer des séances adaptées à un public diversifié, tout en suscitant un vif intérêt pour cette culture et cette science millénaires.

En somme, cette formation est née de l'amour et des études accumulées sur une période de plus de 18 ans. Notre souhait est de vous transmettre le yoga avec engagement et passion. Nous nous réjouissons de vous accompagner lors de cette journée enrichissante.