



L'école Damaru propose une formation qui s'adresse à toute personne désireuse d'entamer une démarche personnelle, d'approfondir sa pratique ou de devenir professeur-e de yoga.

Formation personnelle Formation de professeur de yoga

Cette formation permet une découverte des différents niveaux de l'être humain et l'acquisition de moyens de connaissance et de maîtrise de ceux-ci :

- **Physique** (santé, longévité).
- **Energétique** (développement d'une autre forme de puissance intérieure, maîtrise des énergies subtiles, des énergies gérant les relations à la nature et aux autres, des énergies créant les événements).
- **Mental** (travail sur le plan psychologique, sur la maîtrise des pensées, sur la puissance mentale concentrée).
- **Spirituelle** (ouverture à une dimension spirituelle de soi et de sa vie).

Il n'est donc pas nécessaire de vouloir enseigner plus tard le Yoga pour commencer cette formation bien que celle-ci soit prévue pour donner la capacité à enseigner.



Modalités pratiques

Durée : Cette formation comporte deux parties :

- phase classique : 3 ans environ, 32 modules à raison d'une rencontre par mois sur 10 mois par an (hors juillet/août). Et un week-end récapitulatif l'été.
- phase d'initiation au tantrisme, proposée à ceux qui le souhaitent, sur environ 1 an 1/2 : 18 modules sur le même principe.

Le diplôme de Professeur de Yoga est remis à la fin de la troisième année.

Fonctionnement : Tous les mois, un nouveau module sera abordé. A chaque rencontre, vous aurez un fascicule comportant :

- un texte traditionnel ou une lecture en rapport avec le yoga
- un programme mensuel (postures, respirations, mudra, concentrations) travaillé en détail le jour de la rencontre
- des photos illustrant les postures du mois

Ce programme sera à reproduire chez vous de façon quotidienne. Un engagement sérieux et réel est donc nécessaire !

Coût de la formation : Le coût de la formation est de 1100 € par an (110€ par rencontre) plus 200€ pour le stage récapitulatif d'été. Si vous êtes absent-e à un module, vous devez vous acquitter de son montant. Font partie de ce coût global : **Un suivi personnalisé** (entretiens individuels) et **la documentation** fournie à chaque rencontre.

Assiduité : L'assiduité est nécessaire pour suivre et assimiler la formation ; chacun devant pouvoir effectuer un travail personnel quotidien.

Admission : L'admission se fait avec l'accord de l'enseignant, après entretien.

Calendrier : un dimanche par mois (9h à 17h) ou un samedi (14h à 20h)

Nombre de places limité – Réservation indispensable

Vous avez besoin de renseignements ou vous souhaitez vous inscrire : contactez Laurence au 07 48 10 70 79 ou par mail yogadamaru@gmail.com

