

Sundari Hatha Yoga Traditionnel & Flow



LIVRET
D'ACCUEIL



HATHA YOGA TRADITIONNEL & FLOW

<http://www.yoga06.fr>

Vous êtes inscrit(e) à la formation de professeurs organisée par SUNDARI YOGA. Nous vous remercions de votre confiance et espérons que ce cursus répondra à vos attentes. Vous trouverez ci-après les informations nécessaires au bon déroulement de votre formation.

Sommaire :

- Présentation
- L'offre de formation
- L'engagement qualité
- Les responsables pédagogiques
- Les moyens pédagogiques
- Informations pratiques

● **1-Présentation**

- Sundari Hatha Yoga Traditionnel & Flow est un organisme de formation professionnelle fondé et animé par Laurence Merchet Thau depuis 2018. N° de formation 93060879406 (03.2020)
- Le cycle de formation établi sur dix à douze mois, concerne les fondements du Hatha Yoga Traditionnel et la façon de les enseigner.
- À la suite de ce cursus, l'enseignement du yoga peut devenir un métier à part entière ou (et) faire l'objet d'une reconversion.
- Les compétences acquises à la suite du cursus peuvent également compléter et enrichir, l'exercice professionnel dans des secteurs d'activité variés, tels que : santé, paramédical, psychologique, art-thérapie, éducation, sportives, expressives, artistiques, naturopathie, sophrologie, petite enfance, aide aux personnes handicapées et aux séniors...

2. L'offre de formation

- Le cursus comptabilise 200 heures et débouche sur la certification :« Professeur de Hatha Yoga Traditionnel ». Certification valide au plan international par Yoga Alliance.

- Le cursus est établi par sessions mensuelles de 2 jours consécutifs, les samedis et dimanches. Il est suivi d'un stage intensif semi-résidentiel de 5 jours, afin de permettre une approche des usages de la vie yoguique.

3. L'engagement

Sundari Hatha Yoga Traditionnel & Flow répond aux critères qualité suivants :

- Identification précise des objectifs de la formation et son adaptation au public formé
- Adaptation des dispositifs d'accueil, de suivi pédagogique et d'évaluation aux stagiaires
- Adéquation des moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement à l'offre de formation
- Qualification professionnelle et formation continue du personnel chargé des formation
- Conditions d'information du public sur l'offre de formation, délais et résultats obtenus
- Prise en compte des appréciations rendues par les stagiaires

Évaluation de la qualité de la formation

Chaque cursus est évalué de manière suivante:

- Mises en situation périodiques, les stagiaires/ leaders enseignent au groupe (12 personnes)
- Test d'évaluation des connaissances acquises, à l'écrit en fin de formation. Ce test porte sur une sélection des thèmes étudiés
- Rédaction d'un court mémoire (2 à 5 pages) partant d'une phrase clé, extraite des textes étudiés, permettant de relater l'expérience personnelle du stagiaire et le fondement de ses objectifs à travers l'enseignement
- Un questionnaire d'évaluation de la qualité et des apports de la formation
- La validation des compétences acquises permettent de recevoir en fin de formation, la certification
- Une feuille d'émargement vous sera remise

4. L'engagement des responsables pédagogiques

Laurence Merchet Thau : Professeur de Yoga. Enseigne depuis 2002. Formation Ify Bernard Bouanchaud, Sivananda Vedanta international et Vinyasa yoga G.Arnaud. (CV sur demande).

Autres intervenants selon la nécessité :

- Sage-femme (yoga prénatal)
- Instructrice Mbsr (méditation basée sur la réduction de stress)
- Ostéopathe kinésithérapeute
- Enseignante yoga enfant
- Enseignante yoga Asthanga vinyasa (dynamique)

5-Les méthodes pédagogique

Chaque session s'organise autour de différents pôles :

- Théorique : commentaires, questions et réponses autour des documents remis par le formateur

- Pratique : postures respirations, relaxations et méditations au cours des séances de yoga • Mise en situation : simulation professionnelle
- Synthèse et révision : les différentes matières abordées
- Évaluation des connaissances théoriques et pratiques
- Le formateur se base sur la participation et l'expérience des stagiaires afin de compléter et développer plus judicieusement leurs connaissances et leur pratique professionnelle

6. Moyens pédagogiques

- Les moyens pédagogiques et supports remis aux stagiaires, sont exposés dans les documents annexes intitulés : « Moyens pédagogiques »

7. Informations pratiques

- Au cours de l'entretien servant à valider l'inscription, les informations suivantes sont précisées. Elles sont à nouveau confirmées une fois que le dossier d'inscription a été complété:
- Le lieu du stage et les modalités d'accès

- Les horaires d'accueil et de travail
- Les conditions d'hébergement, repas et collations, le cas échéant
- Le règlement intérieur



VOTRE FORMATRICE

Laurence Merchet Thau découvre enfant les premières postures de yoga. A 20 ans la lecture de « L'autobiographie d'un Yogi de P.Yogananda » est déterminante. Par désir d'évolution spirituelle elle pratique le Hatha yoga pour être ensuite rapidement initiée au Kriya Yoga par Paramahansa Hariharananda.

Cette conscience du développement par le yoga et la méditation ne la quittera pas, au cours de sa vie familiale et professionnelle de comédienne. Passionnée par la philosophie du Yoga, elle décide de suivre une formation de professeurs de yoga avec B.Bouanchaud IFY Krishnamacharia. Continuant sa quête elle se forme au Yoga intégral Sivananda Vedanta et poursuit ensuite avec la formation Vinyasa Yoga G.Arnaud. Elle suit de nombreux stages et retraites de yoga, méditation avec différents maîtres : Yoga Satyananda, Yoga Vinyasa, Yoga Nidra, Vipassana, Yoga du froid, Yoga du son, Yoga du Cashmere E.Barré, Natha Yoga, pratique Zen, Mbsr...

LMT commence à enseigner le yoga et la méditation en 2002 et continue jusqu'à ce jour à partager sa passion, en cours privé, collectifs ou entreprises. Elle organise des stages en région Paca et à Paris.

Elle fonde son association « Sundari Yoga » composée aujourd'hui de membres qu'elle a formés.

En 2017 elle intervient dans des formations de professeurs pour enseigner la philosophie du yoga. Les encouragements quelle reçoit la conduisent à la création de son propre organisme de formation, dont les lauréats ont commencé à propager la pratique et philosophie du yoga dans le respect de cette tradition ancestrale d'évolution de la conscience humaine. *Par ailleurs, sensible à l'efficacité des médecines douces, elle se forme à la réflexologie plantaire (méthode américaine E.Ingham) qu'elle exerce en cabinet et à domicile depuis 2005.*