

Centre de Formation et Enseignement en Yoga Bansuri

Le **Centre d'Enseignement et de Formation BANSURI** à Sion/Vs vise à soutenir la démarche en Yoga d'une manière authentique par, entre autres, des **cours pratiques hebdomadaires**.

Notre école propose également d'acquérir les connaissances nécessaires à l'activité d'enseignement, avec **un programme correspondant aux exigences de Yoga Suisse, de l'Union Européenne de Yoga ainsi que de l'organisme Asca**.

Programme pour les 1^{ère} et 2^{ème} années :

- Anatomie – physiologie – pathologie
- Théorie et pratique des postures et de respiration
- Théorie de la pratique et pratique personnelle
- Philosophie : étude des textes et connaissance de soi
- Développement personnel
- Thèmes divers, comme Ayurveda...

Programme pour les 3^{ème} et 4^{ème} années :

- Méthodologie – didactique – pédagogie de l'enseignement du yoga
- Pathologie et applications au Yoga
- Anatomie – physiologie – pathologie fin + complément Asca
- Philosophie, suite : étude des textes et connaissance de soi
- Développement personnel, suite + éthique
- Cours spécifiques pour grossesse, enfants, travail, 3ème âge ...
- Soutien à l'enseignement et à la rédaction d'un mémoire
- Gestion d'entreprise, devoirs et obligations
- Epidémiologie – hygiène – relationnel – 1^{ers} secours

Profil des intervenantes et des intervenants. Nos enseignants sont des professionnels :

- bien formés dans leur domaine spécifique mais ayant la connaissance des autres domaines: la philosophie du yoga, l'anatomie, la physiologie, la technique posturale et la pédagogie du yoga, en lien avec les pathologies; pédagogie et psychologie
- bénéficiant d'une solide expérience professionnelle ;
- enseignant selon les principes de la formation d'adultes ;
- favorisant le contact direct avec les étudiants, avec des échanges personnalisés ;
- communiquant clairement avec les étudiants et les collègues-enseignants, permettant une vision globale et un partage clair des tâches ;
- observant les avancées dans l'étude de chacun, intervenant le cas échéant, soutenant également l'avancée de la rédaction du mémoire et la préparation aux examens officiels de fin d'étude ;
- favorisant les échanges enseignants-élèves, élèves-élèves, enseignants-enseignants, pour la bonne progression de tous.
- avec rendez-vous individuels réguliers

Tradition de yoga et idée fondamentale. Nous transmettons :

- le yoga postural à toute personne désirant approfondir une démarche intérieure et/ou souhaitant l'enseigner à son tour dans le respect de la tradition et de manière professionnelle cette connaissance à des adultes qui ont déjà une expérience personnelle en Yoga, selon les principes actuels de la formation des adultes.
- les thèmes philosophiques tels que Samkhya, Yoga-Sutra de Patanjali, Bhagavad-Gîtâ, Veda/Vedanta, Upanishad, Hatha-Yoga Pradipika et Bouddhisme.
- une formation technique complète sur les postures, techniques respiratoires, concentrations, méditation et ce, en lien avec leurs bienfaits anatomiques, physiologiques et mentaux, le relationnel, les responsabilités.
- divers thèmes de pratiques spécifiques, tels que pour femmes enceintes, 3^{ème} âge ou encore pour enfants...
- la psychologie, l'éthique ainsi que diverses traditions de pratique du yoga, en fin de formation.

Idées porteuses de l'école. La formation apporte :

- un lien entre les cours de philosophie, de techniques posturales et les cours d'anatomie – physiologie et connaissances en pathologie, permettant une vision globale de ce qu'amène le yoga et ce, pendant toute la durée de la formation.
- un soutien à l'intégration des diverses matières enseignées dans la vie quotidienne
- un soutien personnalisé, en lien avec les transformations psychologiques que la pratique assidue et la compréhension des textes philosophiques engendrent.
- un lien également entre les traditions philosophiques orientales et occidentales.
- un soutien dans la recherche personnelle, selon ses propres convictions

Principes de la structuration d'une leçon de hatha-yoga. Nous attachons de l'importance à :

- structurer une séance basée selon les buts recherchés.
- au respect de la tradition enseignée dans la conception d'une leçon.
- adapter les pratiques selon les besoins et les contre-indications de chacun.
- pouvoir expliquer les effets d'une séance, grâce au ressenti amené par la pratique personnelle et justifier ainsi les choix des postures exécutées
- une leçon englobant la pratique physique, le travail sur le mental et le ressenti en philosophie

Tels sont nos principes d'éthique et de qualités.

Septembre 2011/janvier-mai 2017

La Direction