

Table des matières

Le Yoga de Kripalu	3
Les trois étapes du yoga Kripalu	3
Méditation-en-mouvement	4
Le rôle du professeur de yoga Kripalu	4
Coffre d'outils pour enseigner le yoga Kripalu.....	5
Points de Pression	6
La Limite	11
RRSOP	13
La Vague	14
Micromouvements	15
Déblocages émotifs	16
Le cycle de la transformation	17
Étapes de la Maîtrise	19
Langage précis et concis	20
Respiration consciente	22
Modification des postures	24
Accessoires de yoga	26
Erreurs typiques	27
Signes de danger	28
Assistance	29
Comment planifier un cours de yoga	33
Étapes 1, 2 et 3 de l'enseignement	36
L'importance de l'intégration	37
Yoga Nidra	38
La conscience témoin sans jugement	39
Attitude méditative	39
Musique	39
Silence	40
Comparaisons	40
Connaissance de l'anatomie et de la physiologie	40
Bienfaits et contre-indications	40
Démonstration silencieuse	40
Exercice de mouvement pranique au ralenti	40
La co-écoute	41
Réponses énergétiques	42
Code d'éthique	43
La relation Professeur - élève	43
Engagement	43
Comment se ressourcer comme professeur de yoga.....	44

Considérations pratiques pour une pratique professionnelle.....	45
Où enseigner?	45
À qui enseigner ?	45
Assurance responsabilité ???	46
Combien charger ?	46
Publicité et Marketing	48
Considérations pré-natales.....	49
Références	49
Considérations générales	50
Premier trimestre	54
Deuxième trimestre	57
Troisième trimestre	60
La posture debout	62
Correction de la posture debout	63
Les postures de relaxation pour la femme enceinte	64
Annexe A : Familles de postures	65
Postures debout	65
Inversions	65
Extensions	66
Torsions	66
Flexions	66
Annexe B – Séquences de yoga.....	67
En cas de fatigue physique et mentale (32-58min.):	67
Ouverture des hanches (27-54 min.)	68
Stimulation (39-60min.)	69
Session de 30 min. # 1 (Ischio-jambiers)	70
Session de 30 min. # 2 (Enracinement)	70
Session de 45 minutes (Énergie & enracinement)	71
Session énergisante de 60 minutes	72
Session de 90 minutes – Colonne et articulations	73
Annexe C : Postures à maîtriser avant d'autres	75
Annexe D : Considérations fiscales	79
Revenus	80
Dépenses	80
Rapport d'impôt	81
Considérations spéciales	82
Enregistrer votre entreprise	83
Resources	83