

Pratiques d'enseignement

Voici les détails des classes de yoga que vous aurez l'honneur et le privilège d'enseigner durant cette formation pour trouver votre façon unique de transmettre l'héritage du yoga.

Pour vous préparer à chacune de vos 6 classes, nous vous recommandons de simuler une classe à voix haute à un groupe imaginaire (des toutous, des plantes ou un miroir) ou avec les membres de votre groupe.

Classes en petit groupes

Travaillant en petit groupe, vous offrirez une mini-classe à 2 ou 3 des participantes tandis qu'une autre étudiante notera ses observations et celles des élèves. Chaque mini-classe durera au moins 5 minutes et pas plus de 10 minutes, suivies de 5 minutes de feedback (vous garderez la feuille d'observation remplie par les participantes). Ces mini-classes auront lieu les fins de semaine suivantes :

1. **Fin de semaine # 3:** Saluts au Soleil
2. **Fin de semaine # 4:** Trois à 5 postures de votre choix
3. **Fin de semaine # 5:** Trois à 5 postures de votre choix

Classes à un grand groupe

Chaque étudiant offrira deux classes de yoga à ses confrères, suivi d'une session de feedback des confrères et des instructeurs (vous aurez une copie de toutes les feuilles d'observation).

Les programmes peuvent s'inspirer d'un livre, mais l'on doit sentir votre propre contribution au programme.

Programme court

- **Contenu:** de 5 à 8 postures avec des réchauffements et une intégration.
- **Durée:** pas moins de 15 minutes et pas plus de 25 minutes.
- **Horaire :** Durant les fins de semaine #6, #7 et #8.

Programme long

- **Contenu:** Réchauffements, respiration, postures et intégration.
- **Durée:** pas moins de 40 minutes et pas plus de 50 minutes.
- **Horaire :** Durant les fins de semaine #9, #10, #11 et #12.

Exigence

Vous devez remettre votre plan de cours écrit aux instructeurs avant la classe.

Classe publique

Chaque étudiant doit organiser une classe publique avec au moins cinq participants qui ne sont pas inscrits à la formation (amis, famille, confrères de travail, ...).

Le but de cet exercice est :

- De vous forcer à briser la glace et à oser apparaître.
- De vous faire prendre conscience à quel point votre enseignement peut faire une différence pour les gens dans votre communauté.
- De vous aider à créer votre premier groupe de yoga régulier (*les gens en redemandent !*).

Cette classe peut être offerte n'importe quand après la fin de semaine #6 et le rapport doit être soumis avant le samedi de la dernière fin de semaine.

Exigence

Après cette classe, vous devez remettre aux instructeurs les documents suivants :

1. Le plan de cours,
2. La liste des participants
3. Un formulaire d'observation dûment rempli par chacun d'eux (formulaire de votre cru ou ceux utilisés durant la formation).