

Pratiques d'enseignement

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

Pour vous préparer, nous vous recommandons de simuler une classe/présentation à voix haute à un groupe imaginaire (des toutous, des plantes ou un miroir) ou avec des membres de votre groupe.

Mini-classes en petit groupes

Travaillant en petit groupe de 3 ou 4, vous offrirez une mini-classe à 1 ou 2 des participants tandis qu'une autre étudiant notera ses observations et celles des élèves.

Objectif

Le but de ces mini-classes et des sessions de feedback est de briser la glace et de vous donner confiance en votre capacité d'enseigner le yoga en apprenant les uns des autres.

Détails

Chaque mini-classe durera au moins 5 minutes et pas plus de 10 minutes, et sera suivie 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:** Quelques Saluts au Soleil
2. **Fin de semaine # 4:** De trois à cinq postures de votre choix
3. **Fin de semaine # 5:** De trois à cinq postures de votre choix

Présentation des Sutras de Patanjali

Durant la troisième fin de semaine, vous pigerez des sutras « au hasard » : un (groupe) du Chapitre #1 et un (groupe) du chapitre 2.

Durant le module intensif, vous aurez deux occasions de présenter votre/vos Sutras à vos collègues.

L'idée est de prendre de 5 à 10 minutes pour partager avec le groupe ce que ces sutras vous inspirent à partir de votre vécu comme vous le feriez pour initier vos élèves à la philosophie du yoga au début d'une de vos classes. Nous vous encourageons à donner libre cours à votre créativité pour trouver une façon inspirante pour vous de présenter ces concepts souvent austères et abstraits.

Pour bien établir le contexte pour votre présentation, il est bon de consulter les gens qui présenteront les sutras qui précèdent et qui suivent les sutras qui vous auront « choisi ».

Classes aux collègues

Chaque étudiante offrira deux classes de yoga complètes à ses collègues. Chaque classe sera suivie d'une session de feedback des collègues et des instructeurs (vous aurez une copie de toutes les feuilles d'observation).

Objectif

Le but de ces programmes et des sessions de feedback est d'apprendre les uns des autres et de découvrir sa propre voix pour offrir des classes de yoga inspirées et inspirantes.

Détails des programmes

Vos séquences de postures peuvent s'inspirer d'un livre, mais l'on doit sentir votre propre contribution au programme.

Durant ces classes, vous offrirez une expérience plus complète de yoga comme suit :

Programme court – 20 minutes

- **Contenu:** de 5 à 8 postures avec une centration, des postures et une courte 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 – 45 minutes

- **Contenu:** Centration, réchauffements, respiration, postures et intégration.
- **Durée:** pas moins de 40 minutes et pas plus de 50 minutes.
- **Horaire :** Durant le module intensif.

Document à remettre

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

Classe publique

Après la sixième fin de semaine et avant le module intensif, chaque étudiant doit offrir une classe publique à (au moins) un groupe de plus de deux personnes qui ne sont pas inscrites à la formation (amis, famille, confrères de travail, ...).

Objectifs

Le but de cet exercice est :

- De vous forcer à briser la glace et à oser apparaître comme professeur de yoga
- 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 (*les gens en redemanderont !*).

Documents à remettre

Suite à cette classe, vous devrez remettre aux instructeurs les documents suivants au début du module intensif :

- Le plan de cours,
- Un formulaire d'observation dûment rempli par les participants comme dans l'exemple ci-après (une version électronique est disponible sur demande).

Professeur(e) : _____ **Date :** _____

Formulaire d'évaluation de cours public

Pour m'aider à faire les ajustements nécessaires afin d'améliorer mes cours de yoga
prière de répondre aux questions ci-après.

1. Quels bienfaits as-tu retiré de ce cours de yoga? _____

3. Qu'est-ce qui a bien fonctionné pour toi? _____

2. Qu'est-ce qui n'a pas trop bien fonctionné pour toi? _____

4. As-tu des commentaires ou suggestions pour améliorer mes cours? _____

Nom : _____