



FORMATION de Professeur de YOGA

PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE

PRÉSENTÉ PAR KINNA-EVE DEMERS

CENTRE SATTVA YOGA, LE CENTRE KA

Bonjour,

Voici l'offre pour le programme de « Formation de professeur de yoga » offert par Kinna-Eve Demers enseignante de yoga depuis plus de 15 ans et co-proprétaire du Centre KA. Ce programme vise le développement de compétences diverses rattachées à la sagesse du yoga, incluant des enseignements théoriques et pratiques. La réussite de ce programme permettra à l'étudiant :

- Approfondissement personnelle de la pratique du yoga.
- Préparation à l'enseignement du yoga, selon l'esprit du Viniyoga.

DESCRIPTION DE LA FORMATION :

- La tradition du yoga de T. Krishnamacharya et l'enseignement du yoga.
- Les fondements du yoga.
- Les bases techniques de la pratique du yoga (âsana).
- Les règles de bases pour la construction de séances.
- L'étude et la mise en pratique des postures.
- Les règles pédagogiques pour la transmission du yoga en groupe.
- Les bases techniques du prânâyâma.
- Étude de 6 prânâyâmas de bases.
- Le programme comprend l'étude des Yoga-sûtra de Patanjali.
- Pratique de différentes techniques de méditations.
- Étude de quelques mudrâ et mantra.

ÉVALUATIONS :

Il y a des devoirs à faire entre les rencontres qui seront à remettre le cours suivant et des lectures à compléter chez soi. Les deux dernières rencontres de l'année 3 servent à des examens écrits et pratiques et la remise d'un travail long.

ATTESTATION :

À la fin du cycle, un certificat d'aptitude à l'enseignement du yoga est délivré aux étudiants qui ont répondu à toutes les exigences avec succès, accréditation : CTY, FFY.

LA DURÉE :

Cette formation se donne sur 3 ans, à partir janvier 2025, pour un total de 360 hres, incluant les lectures et les devoirs.

Par année, elle comporte 108 hres de formation en présence. S'ajoute à cela des heures de lecture et de travaux à la maison. Vous serez accrédité CTY , FFY en décembre 2027.

Il est fortement recommandé de suivre des cours de yoga sur une base hebdomadaire. C'est possible de le faire avec moi au Centre KA.

HORAIRE DE LA PREMIÈRE ANNÉE :

9 rencontres : vendredi soir 18h à 21h et samedi de jour 8h à 17h = 12 heures

24-25 janvier, 21-22 février, 21-22 mars, 25-26 avril, 23-24 mai, 20-21 juin,

12-13 septembre, 10-11 octobre, 14-15 novembre 2025

Les dates peuvent être sujette au changement.

Les dates de la deuxième année seront données en novembre 2025. Il est nécessaire d'assister aux 9 rencontres. Si pour des raisons exceptionnelles vous devez manquer un cours, un rattrapage de 2h au coût de 100\$ vous sera offert.

POURQUOI CETTE FORMATION :

Au Centre KA, Sattva yoga, une formation intimiste, une formation basée sur l'accueil, le respect de vos aspirations, un développement personnel, le tout axé sur un enseignement global des sutra et des asanas selon la pratique du viniyoga de T Krishnamacharya.

POURQUOI ÊTRE MEMBRE DU CTY:

Pour accéder à des ressources et formations de qualité.

Échanger et partager avec d'autres professionnels.

Une communauté qui a plus de 50 ans d'histoire.

Conférences virtuelles.

Infolettre mensuelles et tellement plus...

VOTRE ENSEIGNANTE :

J'ai découvert ce monde merveilleux du yoga en 2001 et depuis je vis en intimité avec ! J'ai commencé par le pratiquer personnellement pour mon équilibre, puis, j'ai eu la révélation que je devais l'enseigner.

J'ai donc fait des recherches pour trouver la meilleure école pour répondre à mes besoins et j'ai gradué en 2009, après 4 ans de formations, de l'école de Viniyoga de Monsieur Claude Maréchal , ÉTY, Étude et transmission du yoga. Pour terminer mes 4 années d'étude en Viniyoga, j'ai dû présenter une thèse d'étude sur un sujet qui me tenait à cœur. J'ai choisi, Le yoga et les enfants.

À cette même école, j'ai complété une formation supplémentaire de 3 ans pour devenir formatrice de cette approche. Depuis 2015, je forme de futurs professeurs de yoga au Centre KA, Sattva Yoga.

Toujours avec Monsieur Maréchal, j'ai également complété ma formation en yoga thérapeutique, qui me permet des rencontres en individuel afin d'accompagner les gens vers leur objectif de mieux-être. Une démarche assez novatrice dans le monde du yoga et qui saura répondre aux demandes personnalisées.

Toujours en formation post-graduée et inspirée par diverses approches, j'incorpore à mon enseignement une connaissance du corps et de son fonctionnement. Une approche douce et respectueuse du rythme de chacun. De plus je suis formée en Ayurveda en yoga individuelle, en pré et post natal, yin, Yoga Flow selon Shiva Ray, massage yoga Thai et méditation pleine conscience.

Namaste !



ENDROIT :

Le Centre KA, 458, 63 rue est Québec, G1H 1Y8

COÛT DE LA FORMATION :

Le coût est de 1,650\$ par année (taxes incluses). Payable en deux versements de 825.00\$. Premier chèque daté du 24 janvier et le deuxième daté du 23 mai 2025. Chèque au nom de Kinna-Eve Demers. Les deux paiements sont remis à l'inscription.

Une fois l'année commencée, aucun remboursement, même si arrêt de la formation.

ENGAGEMENT :

L'étudiant s'engage pour tout le programme d'une durée de 360 heures, plus les travaux et lectures à la maison, sur une période de 3 ans.

CONTINGEMENT :

Le groupe est contingenté à 10 personnes. S'il n'est pas possible d'être en présentiel, nous serons sur zoom.

MATÉRIEL INCLU :

Tableau des postures A et B.

Yoga Sutra de Patanjali de Daniel Pineault.

Les documents de la formation vous sont transmis via courriel, inclus dans la formation et c'est à vous de les photocopier.

À VOS FRAIS :

Vous devez faire un cours d'anatomie afin de recevoir votre diplôme.

Le CTY propose une formation en virtuel.

Si vous avez une formation reconnue, vous n'avez qu'à fournir la preuve.

Adhésion CTY de 50\$ par année.

FFY facultatif 90\$ par année.

Au plaisir de faire cette nouvelle aventure avec vous !

Namasté

Kinna-Eve Demers

Sattva yoga / Le Centre KA, Formatrice Viniyoga et yoga pré-postnatal, Prana flow / Yoga thérapeutique, Accréditée formatrice ETY, CTY, Professeur FFY, Consultante en Ayurvéda (école de Yukti), Distributrice de produits Conforauly

418-929-9248

lecentreka@gmail.com



Formulaire d'inscription – cohorte 2025

Formation de professeur de viniyoga

Prénom :

Nom :

Téléphone:

Courriel :

Description de votre parcours de yoga :

Pour réserver votre place, veuillez joindre un dépôt non-remboursable de 50\$ déduit du premier paiement.

Une fois la formation commencée il n'y a pas de remboursement.

Kinna-Eve Demers

Le Centre KA, Sattva Yoga

458,63 rue est, Québec, G1H 1Y8