

<p>EUY Yoga Teacher Training Programme (EUY YTTP)</p>	<p>Programme de Formation d'Enseignant-e-s de Yoga (PFEY de l'UEY)</p>
<p>THE AIM</p> <p>is to train qualified yoga teachers with the knowledge, skill and attitude to teach the main principles of yoga philosophy as stated by Patanjali in his <i>Yoga Sûtra-s</i> or the practices and the main principles from different Yoga teachings complying with the EUY requirements.</p>	<p>L'OBJECTIF</p> <p>est de former des enseignant-e-s de yoga qualifié-e-s avec la connaissance, la compétence et l'attitude pour enseigner les principes majeurs de la philosophie du yoga tels qu'énoncés par Patanjali dans son <i>Yoga Sûtra</i> ou les pratiques et les principes majeurs des différents enseignements de yoga en accord avec les exigences de l'UEY.</p>
<p>YOGA TEACHER COMPETENCIES</p> <p>The qualified yoga teacher will have basic knowledge and understanding of the following subjects:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) the main classical yoga texts and any other texts as required by their tradition or school b) yoga anatomy (e.g. <i>kośa-s</i>) and psychology (e.g. <i>kleśa-s</i>) and will be able to share and use this knowledge in their classes c) pedagogy: the yoga teacher will be able to teach both group and one- to- one classes to all sectors of the public, regardless of age, gender, needs, abilities and demands, etc. 	<p>LES COMPETENCES DE L'ENSEIGNANT-E DE YOGA</p> <p>L'enseignant-e qualifié-e possèdera la connaissance de base et la compréhension des sujets suivants:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) les principaux textes classiques de yoga et tout autres textes requis par sa tradition ou son école b) l'anatomie du yoga (exemple : les <i>kośa-s</i>) et la psychologie (exemple : les <i>kleśa-s</i>) et sera en mesure de partager et d'appliquer dans ses cours ces connaissances c) la pédagogie : le-la professeur-e de yoga sera en mesure d'enseigner à la fois à des groupes et en session individuelle à tous types de publics, indépendamment de l'âge, du genre, des besoins, des capacités et des demandes, etc

<p>REQUIREMENTS FOR APPLICATION</p> <p>The candidate must:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) be over 18 years of age b) have a minimum of 2 years of yoga practice c) submit a written application with references from their teacher(s) or their school d) have a background check e) understand the nature of the training they are to undertake. <p>The candidate is also expected to practice yoga in a regular and sustained way.</p>	<p>EXIGENCES POUR POSER SA CANDIDATURE</p> <p>Le - la candidat-e doit:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) avoir 18 ans au minimum b) avoir une expérience de la pratique du yoga d'au moins deux ans c) soumettre une demande écrite avec des références fournies par son ou ses enseignant-e-s ou son école d) accepter une vérification de ses antécédents e) comprendre la nature de la formation qu'il-elle souhaite entreprendre. <p>Le - la candidat-e est censé-e également pratiquer le yoga de façon régulière et conséquente.</p>
<p>LIST OF RECOMMENDED SUBJECTS</p> <p>This is a list of the courses the future yoga teacher is expected to undertake in the 4 years of teaching training.</p>	<p>LISTE DES SUJETS RECOMMANDES</p> <p>Voici une liste et une description des cours que le - la futur – e enseignant-e de yoga devrait suivre au cours des quatre années de formation à l'enseignement.</p>

<p>I. PRACTICE</p> <p>Daily practice is required during the training of the yoga teacher (for example asana, pranayama, dharana exercises, chanting, etc.). The yoga teacher is expected to:</p> <ol style="list-style-type: none"> to take traditional yoga principles as a base to give preference to the ancient paths to develop appropriate practices of yoga (from any of the traditions) on a regular basis. 	<p>I. LA PRATIQUE</p> <p>La pratique quotidienne est requise pendant la formation de l'enseignant -e de yoga (par exemple asana, pranayama, exercices de dharana, chant, ...) L'enseignant-e de yoga est censé-e :</p> <ol style="list-style-type: none"> prendre les principes traditionnels du yoga comme référence donner la préférence aux voies traditionnelles mettre au point régulièrement des pratiques appropriées de yoga (issue d'une des traditions).
<p>II. THEORETICAL KNOWLEDGE</p> <p>A) INDIA</p> <ol style="list-style-type: none"> Its traditions, history and culture: The Veda-s, Hinduism, Tantrism, Buddhism and the Six Darśana. Recommended texts: <i>Yoga Sūtra</i> of Patañjali and the <i>Bhagavad Gītā</i>, <i>Upaniṣad-s.</i>, <i>Sāmkhya Karika</i>, <i>Hatha-Yoga Pradīpikā</i>, <i>Gheranda Samhita</i> and any other texts required by their tradition or school. Ayurveda and its relation to yoga. <p>B) THE WEST</p> <ol style="list-style-type: none"> Basic knowledge of spiritual and philosophical traditions. Basic knowledge of human anatomy, physiology and biomechanics. To be open to scientific discoveries related to yoga. 	<p>II. CONNAISSANCE THÉORIQUE</p> <p>A) INDE</p> <ol style="list-style-type: none"> Ses traditions, son histoire, et sa culture : Les veda-s, l'hindouisme, le tantrisme, le bouddhisme et les six darśana. Textes recommandés : le <i>Yoga Sūtra</i> de Patañjali et la <i>Bhagavad Gītā</i>, les <i>Upaniṣad-s</i>, le <i>Sāmkhya Karika</i>, la <i>Hatha-yoga Pradīpikā</i>, la <i>Gheranda Samhita</i> et tous autres textes requis par la tradition ou l'école de l'étudiant-e. L'ayurveda et ses liens avec le yoga. <p>B) L'OCCIDENT</p> <ol style="list-style-type: none"> Connaissances de base des traditions spirituelles et philosophiques. Connaissances de base de l'anatomie, de la physiologie et de la biomécanique humaine. Être ouvert aux découvertes scientifiques liées au yoga.

<p>III. PEDAGOGY</p> <p>The art of teaching implies the ability to transmit the spirit and the techniques of the art of yoga.</p> <p>The yoga teacher should be able to:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) adapt the teaching to the participants in order to guarantee their safety (e.g. contra-indications). b) structure the progression in a yoga class (e.g. warm-ups, stretching, muscular tone, relaxation, etc.). c) design a yoga course (lesson plan) over an extended period of time (a term, a year, etc.). d) help the students develop their mind and body awareness. 	<p>III. PÉDAGOGIE</p> <p>L'art d'enseigner implique l'aptitude à transmettre l'esprit et les techniques de l'art du yoga.</p> <p>L'enseignant-e doit être capable de:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) adapter l'enseignement aux participant-e-s pour garantir leur sécurité (par exemple les contre-indications). b) structurer une progression dans la séance de yoga (par exemple échauffements, étirements, tonus musculaire, détente, etc.). c) structurer un cours de yoga (plan de cours) sur une longue période (un trimestre, une année, etc.). d) aider les élèves à développer la conscience de leur mental et de leur corps.
<p>IV. PRACTICAL KNOWLEDGE</p> <p>The training programme should enable the candidates to know:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) the postures mentioned in their tradition, categories and principles (standing, lying, sitting, forward, lateral and backward bending, twists, inversions, balances and stability postures etc.), their dynamic and static use. b) appropriate sequences of <i>āsana-s</i> etc., taking into account the individual's specific requirements. c) how to help students become more aware of breathing in all phases of practice, (inhalation, exhalation and retention). d) how human existence is seen in yoga and western contemporary science. e) the art of guiding students towards relaxation, concentration, and meditation. f) human anatomy, physiology, biomechanics. g) Yama and Niyama. 	<p>IV. CONNAISSANCE PRATIQUE</p> <p>Le programme de formation doit conduire les candidat-e-s à connaître :</p> <ul style="list-style-type: none"> a) les postures appartenant à leur tradition, leurs catégories, leurs principes (debout, couché, assis, flexion avant, latérale et arrière, torsions, inversions, postures d'équilibre et de stabilité, etc.), leur utilisation dynamique et statique. b) la séquence appropriée des <i>āsana-s</i>, etc. qui prend en compte les caractéristiques individuelles spécifiques. c) comment aider les élèves à devenir plus conscient-e-s du souffle dans toutes les phases de la pratique (inspiration, expiration et suspension). d) comment l'existence humaine est appréhendée par le yoga et par la science occidentale contemporaine. e) l'art d'amener les élèves à la détente, la concentration et la méditation. f) l'anatomie, la physiologie et la biomécanique humaine. g) les yama and niyama.

V. ETHICS

Yoga teachers should follow the prescribed code of ethics with regard to themselves and in interaction with:

- a) their students
- c) other teachers
- d) their environment.

REQUIREMENTS FOR THE COMPLETION OF THE EUY YTTP

To successfully finish the EUY YTTP, the candidate is expected to:

- a) have sound knowledge of the recommended yoga texts and have the ability to apply their contents in their life and teaching.
- b) undergo continuous assessment (annual exam recommended, yoga class observation, trial-teaching or teaching under supervision, etc.).
- c) submit a thesis, (minimum number of pages: 20).
- d) pass a final examination (oral exam, yoga teaching practice, etc.).

V. ÉTHIQUE PROFESSIONNELLE

Les enseignant-e-s de yoga doivent suivre le code de déontologie prescrit non seulement pour eux-mêmes, mais aussi dans leurs interactions avec :

- a) leurs élèves.
- b) les autres enseignant-e-s.
- c) leur environnement.

EXIGENCES POUR L'ACHÈVEMENT DU PFEY de L'UEY

Pour achever avec succès le PFEY de L'UEY, le-la candidat-e est censé-e avoir:

- a) une bonne connaissance des textes de yoga recommandés, et avoir la capacité d'appliquer leur contenu dans sa vie et dans leur enseignement.
- b) été évalué en continu (examen annuel recommandé, observation de pratiques, mise en situation d'enseignement ou enseignement sous supervision, etc.).
- c) soumis un mémoire (nombre de pages minimum : 20).
- d) passé un examen final (examen oral, pratique d'enseignement du yoga, etc.).

Training hours to be apportioned as below:	Les heures de formation doivent être réparties de la façon suivante :	
<p>I. PRACTICE and IV. PRACTICAL KNOWLEDGE</p> <p>II.-THEORETICAL KNOWLEDGE</p> <p>a) The Indian tradition, Ayurveda and texts</p> <p>b) The Western tradition, human sciences and texts</p> <p>III. PEDAGOGY and V. ETHICS</p> <p>Total of minimum specified obligatory hours</p> <p>Unspecified obligatory hours</p> <p>Minimum TOTAL hours</p>	<p>140 h</p> <p>60h</p> <p>40h</p> <p>100h</p> <p>340h</p> <p>160h</p> <p>500h</p>	<p>I. LA PRATIQUE et IV. CONNAISSANCE PRATIQUE</p> <p>II. CONNAISSANCE THÉORIQUE</p> <p>a) la tradition indienne, l'ayurveda et les textes</p> <p>b) la tradition occidentale, les sciences humaines, les textes</p> <p>III.PÉDAGOGIE et V. ÉTHIQUE PROFESSIONNELLE</p> <p>Total du nombre d'heures spécifiques obligatoires</p> <p>Heures obligatoires non spécifiées</p> <p>Total du nombre minimal d'heures</p>