

Professeur/e de yoga

réfléchir, respirer, enseigner, préparer, expliquer, discuter, corriger, conseiller

Les professeurs et professeuses de yoga enseignent à des personnes individuelles ou à des groupes de 10 à 15 personnes. Par exemple, chaque semaine, une nouvelle leçon de yoga est préparée, portée par une pensée philosophique particulière. Si l'on parvient à rendre cela perceptible pour les participants par le biais d'exercices de méditation et d'exercices corporels, beaucoup aura été fait.

Le yoga est une technique qui permet de réaliser une bonne santé physique, psychique et spirituelle. Cette technique est originaire d'Inde. Son objectif est d'accompagner les per-

sonnes sur le chemin de la découverte de soi. Des exercices physiques, des techniques de respiration, de concentration et de relaxation doivent aider les participants à trouver plus d'équilibre et d'harmonie.

Les moyens du yoga permettent d'influencer positivement un grand nombre de troubles de la santé, d'atténuer les douleurs, d'accélérer les processus de guérison, d'augmenter la vitalité et l'état immunitaire et d'atténuer les troubles psychosomatiques.



Quoi et pourquoi?

- ▶ Afin de favoriser la perception de soi, l'attention et une responsabilité personnelle croissante de l'élève, le professeur de yoga lui montre différentes postures (asanas), des exercices de respiration (pranayama), des techniques de concentration et de méditation.
- ▶ Afin de renforcer la santé physique et psychique du client et d'augmenter ses performances, la professeuse de yoga lui donne des cours régulièrement et sans pression de performance.
- ▶ Afin que les exercices de yoga

soient aussi efficaces que possible, le professeur de yoga clarifie les besoins des élèves et adapte la pratique des exercices à leurs ressources.

- ▶ Afin que les clients souffrant d'une mauvaise respiration puissent retrouver une respiration plus saine, la professeuse de yoga leur enseigne des techniques de respiration classique et d'activation du métabolisme ainsi que des méthodes de nettoyage par thérapie respiratoire.

Les faits

Admission Apprentissage professionnel achevé ou maturité gymnastique et au moins 3 années de pratique du yoga.

Formation Pendant 4 ans cours en bloc et cours le week-end. Il existe plusieurs formations en Suisse et à l'étranger avec divers points forts.

Les aspects positifs Le yoga est un entraînement systématique du corps et de l'esprit et un chemin vers l'expérience intérieure et le développement de la conscience. En tant qu'enseignant, on contribue à l'effet de transformation lente sur les élèves. On peut choisir une spécialité, et le choix est large: Hatha Yoga, Ashtanga Yoga, Vinyasa, Yin Yoga, Hot Yoga etc.

Les aspects négatifs Les professeurs et professeuses de yoga sont des modèles pour un mode de vie sain. Ce n'est pas toujours facile et cela demande une grande capacité de réflexion.

Bon à savoir Le yoga est aujourd'hui largement accepté dans toutes les classes de la société. Une multitude de possibilités d'enseignement s'offrent ainsi aux professeurs de yoga: employés ou dans leur propre école, dans des clubs de sport, des maisons de retraite, des hôpitaux, des centres de rééducation et des centres pour handicapés, dans des universités populaires, des centres d'éducation familiale ou pour adultes, etc.

Profil requis

	avantageux	important	très important
agilité, forme physique et force, compétences pédagogiques	[Bar chart showing high importance]		
autoréflexion, maturité personnelle, équilibre	[Bar chart showing medium importance]		
expressivité	[Bar chart showing medium importance]		
facilité de contact, capacité de communiquer	[Bar chart showing low importance]		
intérêt pour l'enseignement, intérêt pour le sport et l'exercice physique	[Bar chart showing high importance]		
patience, persévérance	[Bar chart showing medium importance]		
réceptivité, ouverture d'esprit	[Bar chart showing low importance]		
résilience	[Bar chart showing medium importance]		
résilience, discipline	[Bar chart showing medium importance]		
sens de l'observation, empathie	[Bar chart showing high importance]		

Plans de carrière

