

### **Historique**

Responsable : Jean-Claude HONORE, pratiquant de Hatha Yoga depuis 1990 et enseignant le Yoga depuis 1996. Formateur au sein de l'ABEPY depuis 2010.

**Lieu(x):** Namur, chaussée de Dinant 357.

**Site internet :** [www.arbreyoga.be](http://www.arbreyoga.be)

### **Formation**

Elle s'adresse à toute personne qui pratique le Yoga depuis au moins 2 ans et qui souhaite approfondir sa connaissance du Yoga, tant dans un but personnel que dans un but d'enseignement. Cette formation se vivra selon la tradition du chemin du Yoga. Elle sera progressive et se déroulera sur le tapis, par la pratique des postures et des exposés théoriques.

### **Organisation de la formation**

La formation a une durée de 500 heures sur 4 ans, à raison de 10 week-ends par an. Lors des 3ème et 4ème année, des stages chez d'autres enseignants sont à effectuer. Un nouveau cycle a débuté en septembre 2022 et est en cours.

### **Intitulé des matières enseignées**

Les matières inspirées de divers Programmes de base Européens et avalisées par l'A.B.E.P.Y. sont :

- le Hatha-Yoga, le Yoga égyptien et les yoga de divers horizons : postures, leurs relations et les variantes, les respirations, les relaxations,
- les philosophies orientales et occidentales et les Sutra de Patanjali,
- la didactique et la méthodologie,
- l'anatomie, la physiologie occidentale et orientale et le symbolisme du corps,
- la pédagogie et la déontologie.

### **Professeurs engagés dans la formation**

Jean-Claude HONORE, formateur principal : Philosophie occidentale, Didactique, Méthodologie...  
Dominique DE VLEESCHOUWER, enseignant : Philosophie orientale  
Wendy GUERIAT, enseignante : Anatomie