Daily Planner

Yoga teacher training

DATE : LUNDI 7 AVRIL 2025

S M T W T F S

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	Accueil, installation, présentations et intentions
10:00	Déverrouillage articulaire et partage d'un flow : bienvenue !
11:00	Déverrouillage articulaire et partage d'un flow : bienvenue !
12:00	
13:00	Aux origines : l'histoire du yoga Une religion ?
14:00	Aux origines : l'histoire du yoga Une religion ?
15:00	Bases des salutations au soleil : partie 1
16:00	Bases des salutations au soleil : partie 1
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

TOP 3 PRIORITIES

- ◯ Prendre vos marques et la température
- ◯ Déverrouiller les corps en douceur
- ◯ Approcher les notions spirituelles / religieuses

REMINDER

Rendre l'écrit 1 :

- qu'est ce que, pour vous, d'après votre expérience, le yoga ?
- qu'est-ce que sa pratique a déjà pu vous apporter, à titre personnel ?

VOCABULAIRE DU JOUR

Sankalpa, dukkha, karma, samsara

Les postures de la salutation A

POUR DEMAIN

- **du repos !**

NOTES

Daily Planner

Yoga teacher training

DATE : MARDI 8 AVRIL 2025

M T W T F S S

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	Prana Yama : Culture gé, Ujjayi, les postures
10:00	Flow orienté TORSION
11:00	Flow orienté TORSION
12:00	
13:00	Aux origines : l'histoire du yoga
14:00	Vous guidez La salutation A/1
15:00	Salutation A : partie 2
16:00	Salutation A : vous guidez l'ensemble et savasana
17:00	Révisons notre sanskrit
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

TOP 3 PRIORITIES

- ◯ Premier contact pranique
- ◯ Maitriser la salutation A
- ◯ Twist again

POUR DEMAIN

Décrivez votre guidage pour tadasana, et sa transition avec utthita hastasana, puis retour en tadasana

DAILY AFFIRMATIONS

NOTES

Anatomie osseuse, optionnelle pour les volontaires, à la fin de la journée

Daily Planner

Yoga teacher training

DATE : MERCREDI 9 AVRIL 2025

M T W T F S S

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	Prana Yama : le diaphragme
10:00	Salutations B
11:00	1 guide, 1 étudiant Puis passage 1 par 1
12:00	
13:00	Yin avec Émilie
14:00	Yin avec Émilie
15:00	Yin avec Émilie
16:00	Savasana
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

TOP 3 PRIORITIES

- ◯ Rencontrer le Yin avec Émilie
- ◯ Maitriser les salutations B, comme Base
- ◯ Proposer savasana : tout un art !

REMINDER

Rendre le guidage de tadasana

DAILY AFFIRMATIONS

FOR TOMORROW

NOTES

Daily Planner

Yoga teacher training

DATE : JEUDI 10 AVRIL 2025

M T W T F S S

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	Prana Yama : le nez et le visage
10:00	Flow orienté ouverture épaule / coeur
11:00	Flow orienté ouverture épaule / coeur
12:00	
13:00	Apprendre à séquencer
14:00	Les warriors : 1, 2, 3
15:00	Vous guidez : salutations + warriors et savasana
16:00	Lecture : yoga sutras, l'identification
17:00	Anatomie osseuse, optionnelle pour les volontaires, à la fin de la journée
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

TOP 3 PRIORITIES

- ◯ L'importance du nez
- ◯ Savoir séquencer
- ◯ Enseigner un flow complet

REMINDER

- **repos !**

DAILY AFFIRMATIONS

FOR TOMORROW

NOTES

Daily Planner

Yoga teacher training

DATE : VENDREDI 11 AVRIL 2025

M T W T F S S

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	Prana Yama : abdomen 1
10:00	Flow orienté extension / backbends
11:00	Flow orienté extension / backbends
12:00	
13:00	Liens respiration - système nerveux
14:00	Les postures debout neutres
15:00	Les postures debout neutres
16:00	Révision du sanskrit
17:00	
18:00	cours intense, récréation, une salutation chacun
19:00	cours intense, récréation, une salutation chacun
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

TOP 3 PRIORITIES

- ◯ Techniques praniques plus avancées
- ◯ Comprendre les bandhas et les gunas
- ◯ Votre premier cours ! (ou pas)

POUR LUNDI

- **Expliquez brièvement ce qui vous stimule dans l'idée d'enseigner.**
- **C'est quoi, pour vous, un professeur ?**
- **Que souhaitez-vous transmettre ?**

DAILY AFFIRMATIONS

FOR TOMORROW

Anatomie musculaire à saupoudrer et à débuter si vous vous sentez dispos pour ça, à 17h

BON WEEK END LES YOGIS !

Daily Planner

Yoga teacher training

DATE : LUNDI 14 AVRIL 2025

M T W T F S S

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	Prana Yama : abdomen 2
10:00	Flow orienté ouverture de hanche
11:00	Flow orienté ouverture de hanche
12:00	
13:00	Anatomie et pathologie
14:00	Les postures debout en ouverture de hanches
15:00	Les postures debout en ouverture de hanche
16:00	Éthique
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

TOP 3 PRIORITIES

- ◯ Poursuite de la maitrise pranique
- ◯ Bases anatomiques et éthiques
- ◯ Assouplir nos esprits et nos hanches

REMINDER

- **Rendre le travail sur la transmission, la raison d'enseigner, la définition d'un professeur pour vous.**

DAILY AFFIRMATIONS

FOR TOMORROW

2 d'entre vous préparent un cours autour de vrksasana (Hatha) pour demain midi

NOTES

Daily Planner

Yoga teacher training

DATE : MARDI 15 AVRIL 2025

M T W T F S S

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	Prana Yama : les tempos
10:00	Flow orienté souplesse chaine post
11:00	Flow orienté souplesse chaine post
12:00	Hatha : 2 enseignants - Vrksasana
13:00	
14:00	Histoire du yoga : fin de l'intro
15:00	Les inversions
16:00	Les inversions
17:00	Les yamas
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

TOP 3 PRIORITIES

- ◯ Lenteur ≠ facilité : le hatha
- ◯ On poursuit les sutras, et on clot l'histoire du yoga
- ◯ Les indispensables Yamas : les "ne pas"

POUR JEUDI

Écrivez une salutation au soleil complète, avec le contrôle respiratoire pour chaque posture, incluant une posture debout en ouverture de hanche de votre choix

DAILY AFFIRMATIONS

FOR TOMORROW

NOTES

Daily Planner

Yoga teacher training

DATE : MERCREDI 16 AVRIL 2025

M T W T F S S

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	Prana Yama : vous enseignez (SATTVA)
10:00	Flow orienté cervicales
11:00	Flow orienté cervicales
12:00	
13:00	Les différentes formes de yoga
14:00	Les twists
15:00	Les twists
16:00	Yoga sutras - 1.5 - 1.20
17:00	Les niyamas
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

TOP 3 PRIORITIES

- ◯ Premier cours de prana donné
- ◯ Les précieuses cervicales
- ◯ Les niyamas : vivre avec soi

REMINDER

"Et vous vous pratiquez quel yoga ?"

= n'a (presque) aucun sens.

DAILY AFFIRMATIONS

FOR TOMORROW

NOTES

Daily Planner

Yoga teacher training

DATE : JEUDI 17 AVRIL 2025

M T W T F S S

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	Prana Yama : les tempos (2)
10:00	Flow orienté force des bras
11:00	Flow orienté force des bras
12:00	
13:00	Les mantras : définition, et pratique
14:00	Les renfos abdominaux
15:00	Exercices pratiques : prévention des pathologies, savoir préparer une posture
16:00	Hypnorelaxation & yoga
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

TOP 3 PRIORITIES

- ◯ Premiers mantras (loin d'être périphérique au yoga)
- ◯ Des triceps en béton
- ◯ Hypnorelaxation, l'autre nom de Savasana

REMINDER

Rendre votre salutation au soleil

EXERCICES

- quels indispensables avant une roue ?
- quels indispensables avant un corbeau ?
- quels indispensables avant un lotus ?
- quels indispensables avant sirsasana ?
- quels indispensables avant le bateau ?
- quels indispensables avant la demie lune ?
- ....

FOR TOMORROW

NOTES

Daily Planner

Yoga teacher training

DATE : VENDREDI 18 AVRIL 2025

M T W T F S S

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	Flow : fessiers, et ouverture méditative
10:00	Flow : fessiers, et fermeture méditative
11:00	Ayurveda : culture gé
12:00	
13:00	Périnée et yoga, avec Sara
14:00	Périnée et yoga, avec Sara
15:00	Périnée et yoga, avec Sara
16:00	
17:00	Optionnel : vinyasa
18:00	Optionnel : vinyasa
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

TOP 3 PRIORITIES

- ◯ Rencontrez Sara
- ◯ Ayurveda
- ◯ Eiseignez !

REMINDER

Écrivez un cours de prana yama (exercices et timing, en annonçant une intention)

+ un duo prépare un cours sur un thème choisi : l'une fait la première heure, la seconde le flow

DAILY AFFIRMATIONS

FOR TOMORROW

NOTES

Daily Planner

Yoga teacher training

DATE : LUNDI 21 AVRIL 2025

M T W T F S S

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	Prana Yama : rétentions en extérieur
10:00	Flow orienté force du dos
11:00	Flow orienté force du dos : press
12:00	
13:00	Les poignets : fragilité et solutions
14:00	Les backbends
15:00	Les backbends
16:00	Les yogas sutras, chapitre II
17:00	
18:00	Un duo sur un thème de votre choix
19:00	Un duo sur un thème de votre choix
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

TOP 3 PRIORITIES

- ◯ L'apnée comme confrontation à soi
- ◯ Les backbends : ahimsa !
- ◯ Gare aux poignets

REMINDER

Une professeure pour le hatha demain : préparer un cours (thème libre, mais thème oblige)

DAILY AFFIRMATIONS

FOR TOMORROW

NOTES

Daily Planner

Yoga teacher training

DATE : MARDI 22 AVRIL 2025

M T W T F S S

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	Prana Yama : un cours RAJAS
10:00	Flow orienté équilibres sur les bras
11:00	Flow orienté équilibre sur les bras
12:00	Vous enseignez le hatha
13:00	
14:00	Les équilibres sur les mains
15:00	Pilates et renfo abdo, avec Océane
16:00	Pilates et renfo abdo, avec Océane
17:00	Les postures allongées et restoratives
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

TOP 3 PRIORITIES

- ◯ La respiration : après l'équilibre, le feu
- ◯ Océane for ever
- ◯ Attention aux poignets :)

REMINDER

Une professeure pour le hatha

DAILY AFFIRMATIONS

FOR TOMORROW

Un professeur pour le hatha

NOTES

Daily Planner

Yoga teacher training

DATE : MERCREDI 23 AVRIL 2025

M T W T F S S

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	Flow orienté inversions
10:00	Flow orienté inversions
11:00	Ayurveda
12:00	Vous enseignez le hatha
13:00	
14:00	Yoga du son avec Amélie
15:00	Yoga du son avec Amélie
16:00	Notre ancrage : focus sur les pieds avec Pada Bandha
17:00	
18:00	Un duo sur un thème de votre choix ?
19:00	Un duo sur un thème de votre choix ?
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

TOP 3 PRIORITIES

- ◯ Ayurveda on rattrape le retard
- ◯ Le monde à l'envers
- ◯ Le yoga du son

REMINDER

Prana : annoncez votre thème

Une professeur pour le hatha

Daily Planner

Yoga teacher training

DATE : JEUDI 24 AVRIL 2025

M T W T F S S

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	Flexion antérieure et postures assises
10:00	DEHORS - flow twist
11:00	DEHORS : entraînement une posture, une contrainte
12:00	DEHORS : entraînement une posture, une contrainte
13:00	
14:00	Les restoratives
15:00	Workshop ; les PROPS
16:00	Workshop ; les PROPS
17:00	Les yogas pratiques : un brin d'amour
18:00	Vous enseignez une dernière fois à la bulle
19:30	Vous enseignez une dernière fois à la bulle
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

TOP 3 PRIORITIES

- ◯ De l'adaptation et du jeu
- ◯ Des sangles, des briques, des chaises, des fuzens, des balles ... de l'imagination
- ◯

DAILY AFFIRMATIONS

FOR TOMORROW

NOTES

Daily Planner

Yoga teacher training

DATE : VENDREDI 25 AVRIL 2025

M T W T F S S

6:00	
7:00	
8:00	MÉDITATION - 30min, face mer, Swami
9:00	Atelier TRANSITIONS
10:00	Atelier TRANSITIONS
11:00	Histoire - avancée OU les Kleshas
12:00	
13:00	
14:00	Anatomie avec Caroline
15:00	Anatomie avec Caroline
16:00	Anatomie avec Caroline
17:00	
18:00	
19:30	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

TOP 3 PRIORITIES

- ciao la Bulle
- on se retrouve à l'ashram ... !
-

On laisse se poser tout ça, on donne de nouvelles intentions pour la semaine suivante

DAILY AFFIRMATIONS

FOR TOMORROW

NOTES

Daily Planner

Yoga teacher training

DATE : LUNDI 28 AVRIL 2025

M T W T F S S

6:00	Méditation , chants, lectures
7:00	
8:00	Petit déjeuner et karma yoga
9:00	Culture générale pour profiter au mieux du lieu
10:30	Flow : SALUTATIONS À LA LUNE
11:00	Flow : SALUTATIONS À LA LUNE
12:00	Déjeuner en silence
13:00	
14:30	Les chakras et les mudras
15:00	Histoire avancée
16:00	Thé
17:00	La baghavad gita 1.
18:00	Arati ou temps libre
19:30	Dîner en silence
20:00	Trataka
21:00	
22:00	
23:00	

TOP 3 PRIORITIES

- ◯ Bienvenue dans ce lieu si spécial !
- ◯ Prenez le temps de vous adapter, et ne vous sentez obligés de rien.
- ◯ Découvrez la Bhagavad

REMINDER

EXERCICE PRATIQUE :

- sélectionnez une posture complexe (que vous n'avez pas actuellement, et on organise un flow demain autour d'elle)

DAILY AFFIRMATIONS

Yogindra

Yogindra

Flexion antérieure et postures assises

FOR TOMORROW

NOTES

Daily Planner

Yoga teacher training

DATE : MARDI 29 AVRIL 2025

M T W T F S S

6:00	Méditation , chants, lectures
7:00	
8:00	Petit déjeuner et karma yoga
9:00	FLOW - postures complexes
10:00	FLOW - postures complexes
11:00	
12:00	Déjeuner en silence
13:00	Karma yoga ou temps libre
14:00	La baghavad gita 2/
15:00	Ajustements manuels
16:30	JANAKI
18:00	JANAKI
18:00	Arati ou temps libre
19:30	Dîner en silence
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

TOP 3 PRIORITIES

- ○
- ○
- ○

REMINDER

Retour de l'écrit sur la philosophie

DAILY AFFIRMATIONS

Les soirs, je propose des sessions d’anatomie pour les volontaires

NOTES

Daily Planner

Yoga teacher training

DATE : MERCREDI 30 AVRIL 2025

M T W T F S S

6:00	Méditation , chants, lectures
7:00	
8:00	Petit déjeuner et karma yoga
9:00	Les postures assises - ASANAS TERMINÉS
10:00	YOGINDRA
11:00	YOGINDRA
12:00	Déjeuner en silence
13:00	
14:30	YOGINDRA
15:00	YOGINDRA
16:30	YOGINDRA
17:00	
18:00	Arati
19:30	Dîner en silence
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

TOP 3 PRIORITIES

REMINDER

DAILY AFFIRMATIONS

FOR TOMORROW

NOTES

Daily Planner

Yoga teacher training

DATE : JEUDI 1ER MAI 2025

M T W T F S S

6:00	Méditation , chants, lectures
7:00	
8:00	Petit déjeuner et karma yoga
9:00	Oral : adaptations et séquence
10:30	Oral : adaptations et séquence
11:00	
12:00	Déjeuner en silence
13:00	
14:00	Examen écrit
15:00	Examen écrit
16:00	
17:00	
18:00	Arati
19:30	Dîner en silence
20:00	Notre dernière soirée tous ensemble
21:00	
22:00	
23:00	

TOP 3 PRIORITIES

- ◯ SERIOUS BUSINESS
- ◯
- ◯

REMINDER

Félicitations les professeurs !

DAILY AFFIRMATIONS

FOR TOMORROW

NOTES

Daily Planner

Yoga teacher training

DATE : VENDREDI 2 MAI 2025

M T W T F S S

6:00	Méditation , chants, lectures
7:00	
8:00	Petit déjeuner et karma yoga
9:00	Flow
10:30	Flow
11:00	On corrige les partiels !
12:00	Déjeuner en silence
13:00	
14:00	ESPACE LIBRE. adapté à vous
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:30	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

TOP 3 PRIORITIES

- ◯ On range les chambres etc.
- ◯ Et on se dit au revoir </3
- ◯ Et à bientôt !

REMINDER

Un immense bravo, et un immense merci !

DAILY AFFIRMATIONS

LE TEMPS DES ADIEUX <3

FOR TOMORROW

Enseignez dès que possible !

NOTES