MONT-TREMBLANT, QC

JUNAYOGA

RYS 200 yoga ALLIANCE

Juna Yoga

FORMATION PROFESSIONNELLE EN ENSEIGNEMENT DU YOGA

MODULE 1 : 8 AU 17 FÉVRIER 2019 | MODULE 2 : 28 JUIN AU 7 JUILLET 2019

Le parcours et le mode de vie qu'est celui d'un enseignant de yoga vous interpelle?

Vous désirez diversifier votre vie, vos expériences professionnelles et votre revenu?

Vous aimeriez avoir l'occasion de vous impliquer dans un domaine d'étude enrichissant, qui vous permettrait également de miser sur votre croissance personnelle?

Si vous avez répondu oui à toutes ces questions, nous sommes ravis de vous informer que notre formation vous permettra de réaliser tout cela!

POURQUOI ÉTUDIER AVEC JUNA YOGA?

Niché au cœur de Mont-Tremblant, au Québec, le site d'enseignement est situé dans un paysage enchanteur. Notre programme se différencie des formations plus traditionnelles en studio puisqu'il vous permet d'apprendre, de découvrir et de vous inspirer de la beauté et la fluidité des éléments naturels. Votre corps, votre cœur et votre esprit seront nourris grâce à des explorations en nature, réalisées tôt le matin, avant de débuter la pratique du yoga sur nos tapis. Cette approche permet aux élèves de découvrir comment ils pourront éventuellement transmettre leurs compétences à l'extérieur, et ainsi se démarquer en offrant des programmes uniques et diversifiés.

À la fin de cette formation, les élèves seront en mesure d'enseigner un cours de yoga Hatha et Vinyasa dans une grande variété d'environnements. JUNA Yoga s'engage à fournir à l'étudiant(e) une formation professorale intégrale de 200h, reconnue et approuvée par l'Alliance de Yoga.

Ce programme sera enseigné par nos professeurs d'expérience, sélectionnés pour leur passion et leur dévouement à la pratique. Chaque enseignant compte plusieurs années d'expérience dans le monde du yoga, du mouvement, de la communication et/ou d'études dans des domaines de la santé holistique. Ils sont empressés de partager leur connaissances, leur souci du détail et leur créativité à chacun de leurs élèves (veuillez visiter notre page "Équipe" pour en savoir plus sur nos professeurs).

PRIX

$3300 CAD + taxes

*** Tarif lève-tôt : épargnez $300 sur le prix régulier lorsque vous vous inscrivez avant le 1er septembre 2018!

PLANS DE PAIEMENTS

Des plans de paiement vous sont offerts à 0% d'intérêt. Vous pouvez payer en un (1), deux (2), ou trois (3) versements.

Veuillez noter qu'un montant de $350 sera retenu sur votre premier paiement comme dépôt non-remboursable. Si vous aimeriez plus d'informations sur nos plans de paiement, veillez contacter une de nos conseillères à info@junayoga.ca.

Veuillez noter que toutes inscriptions bénéficiant du tarif "lève-tôt" devront être payées en totalité avant le 1er septembre 2018.

Pour les paiements, vous pouvez procéder par virement Interac ou chèques post-datés.

INCLUS DANS LE PRIX DE LA FORMATION:

- Accès au Lac Raymond et aux planches à pagaies JUNA Yoga lors du module d'été;
- Accès à 80 km de sentiers pour la raquette, la randonnée et le ski de fond;
- Thés et tisanes;
- Une magnifique trousse de méditation conçue par la compagnie québécoise L'esprit, pour les étudiants de la formation JUNA Yoga;
- Accès à notre sélection de livres de yoga et de développement personnel;
- Les cours auront lieu dans un espace magnifique et naturel au cœur du Mont-Tremblant;
- Toutes les sorties guidées en fitness plein air le matin avant de vous retrouver sur votre tapis;
- Votre choix du manuel JUNA Yoga en français ou en anglais;

* Veuillez noter que si vous choisissez le manuel de formation en français, vous aurez aussi accès au lien PDF du manuel en anglais, afin de vous familiariser avec le nom des postures, le vocabulaire d'enseignement, et toutes autres notions en anglais.

Avec JUNA Yoga, vous bénéficierez d'une formation professorale qui combine l'étude approfondie du yoga et l'immersion énergétique que procure cette pratique dans l'une des plus belles destinations au Québec.

Joignez-vous à nous et découvrez comment une formation professorale en yoga peut devenir une expérience réellement transformatrice!

PROGRAMMATION

Cette formation vous permettra d'approfondir vos connaissances sur divers sujets relatifs au yoga tels que:

L'HISTOIRE DU YOGA
La définition du yoga, la science derrière la réalisation de soi

LES YOGA SUTRAS DE PATANJALI
Les huit voies vers la réalisation de soi

MÉTHODOLOGIE DE L'ENSEIGNEMENT EN YOGA
L'organisation d'une classe, voix et intonation, principes d'enseignement, connaissances et précision des asanas, principes de la démonstration et des observations, suite des postures/séquencement, le yoga et le changement social, l'industrie du yoga

TECHNIQUES & PRATIQUE
Incarner les asanas, ajustements et outils de soutien, histoire des asanas, bienfaits des asanas et d'une pratique régulière, psychologie des asanas, trouver sa propre voix en yoga, séquencement et efficacité + flow, pranayama (respiration consciente), l'utilisation de votre voix en tant qu'enseignant, comment parler du coeur, instructions verbales, (module 1: postures de base) et (module 2 postures intermédiaires à avancées)

ANATOMIE DU YOGA
Approfondir vos connaissances sur l'anatomie du corps et sur l'anatomie sur le plan énergétique

AYURVEDA ET KRIYAS
La science derrière ces enseignements et techniques de purification traditionnelles: doshas / diète / l'influence des saisons sur nos vies et sur notre pratique de yoga

PRANAYAMA
Exploration des différentes techniques de respiration; quand les utiliser dans votre pratique personnelle et dans vos cours

PROGRAMMATION

MÉDITATION
Ouvrir son coeur et respirer, entretenir une pratique quotidienne de méditation, rester dans le moment présent, différentes techniques de méditation tel Metta, Karuna, Mudita, Upekkha, etc.

YOGA EN DEHORS DU TAPIS
Vivre son yoga au quotidien & comprendre les apports du yoga envers les autres et envers soi-même

PHILOSOPHIE DU YOGA
Textes et éthiques en yoga, un aperçu des différentes écoles de yoga, mythologie, sanskrit, mantras & chants, mode de vie yogique, alimentation saine

LE YOGA EN AFFAIRES
À quoi ressemble le yoga en affaires et comment pouvez vous vous donner des objectifs réalistes au sein de votre propre pratique, vos enseignements et dans vos futurs projets en tant qu'entrepreneur en yoga

L'ÉTABLISSEMENT DES OBJECTIFS PERSONNELS
pourquoi voulez vous devenir professeur de yoga? Que recherchez vous vraiment? Quels sont vos rêves, vos objectifs et qu'aimeriez vous partager avec le monde? Une journée complète d'exploration et sur l'établissement des objectifs personnels afin de mieux reconnaître vos forces, vos talents uniques et votre style en tant qu'enseignant

TECHNIQUES ET PRATIQUE
Bénéficiez d'une rétroaction positive et constructive de la part de notre personnel d'expérience ainsi que de vos pairs

INTRODUCTION AU YOGA THÉRAPEUTIQUE

RENCONTREZ LA FONDATRICE ET DIRECTRICE DU PROGRAMME

Nadia Bonenfant

Nadia Bonenfant est professeure certifiée de yoga, conceptrice de retraite et facilitatrice auprès des d'initiatives en développement communautaire. Elle détient un diplôme en tourisme d'aventure et en études environnementales, avec une majeure en gestion d'organismes culturels.

De plus, elle a contribuée à la planification de projets sociaux et écologiques, via des interventions en programmation transculturelle. Ses qualifications lui ont permis de travailler avec différentes équipes en gestions durables dans des lieux exceptionnels, tels que Big Sur (Californie), la Chine continentale (projet du patrimoine mondial de l'UNESCO à Kaiping), ainsi qu'au Québec et sur l'île de Vancouver.

Elle est passionnée par les projets communautaires dont le yoga constitu le noyau. À titre d'exemple, elle a par le passé organisé des retraites pour les ambassadeurs de lululemon, coordonné diverses retraites de yoga pour des femmes dans le besoin issues de refuges pour femmes violentées au Québec, et s'est impliquée dans l'instauration de cours de yoga auprès de conseils tribaux sur la côte ouest de la Colombie Britannique. Enseignante de yoga depuis plus de dix ans, Nadia est la directrice de la formation professorale offerte par JUNA Yoga approuvée par l'Alliance de Yoga.

Nadia a obtenue sa certification en enseignement du yoga Hatha Flow auprès de Jessica Friedman il y a déjà 12 ans, et enseigne depuis. Au fils du temps, elle a entrepris plusieurs formations avancées et étudie toujours avec Shiva Rea et le Prana Flow Samudra School of Living Yoga à Venice Beach, LA.

Sa passion pour le surf et la planche à pagaie l'a poussée à suivre une formation dans ces deux disciplines sous le regard bienveillant de l'enseignante Jessica Bellofatto et Gina Bradley, à Long Island (NY), où elle obtenue sa certification en tant que monitrice de SUP & SUP Yoga. Elle offre depuis sa propre formation en SUP Yoga à Tremblant, Yellowknife et à Montréal en collaboration avec Hugo Lavictoire, fondateur de Kayak sans Frontières et instructeur dans le cadre des cours professoraux de SUP.

Nadia a fondé JUNA Yoga avec pour objectif de répandre l'amour du mouvement, de la communication et de la connexion aux éléments. Son approche du yoga est influencée par tous les voyages et aventures de plein air qu'elle a eu la chance de vivre à travers les années, ainsi que par ses expériences athlétiques et de danse. Mère de deux garçons, surfeuse et skieuse, Nadia croit sincèrement que l'on peut réussir à créer notre vie idéale dans la confiance et l'abondance, et ainsi partager une vision du yoga qui reflète notre propre et unique cheminement.

Chez JUNA Yoga, nous pensons que lorsque les liaisons entre le coeur, le corps et les éléments naturels sont reconnus et valorisés, plus de profondeur, de bien être et de bonheur peuvent être apporté dans nos vies et celles des autres.

FACULTÉ D'ENSEIGNEMENT JUNA YOGA

Nadia Bonenfant
E-RYT + Fondatrice JUNA Yoga
directrice de la formation - asanas/philosophie/industrie du yoga/mode de vie/méthodologie/corps subtils/stage

Josiane O'Rourke
sanskrit/mantras/mudras

Andrew Bathory
pranayama/voix/philosophie/stage

Marie-Michèle Dionne
le changement social et le yoga/philosophie/éthique

Carina Raisman
Anatomie

Dawn Mauricio
Méditation

Lynne Taillefer
Âyurveda et mode de vie

Mylène Montplaisir
coordinatrice et facilitatrice de la formation

SOMMAIRE MODULE 1 & 2

Ce qui suit est un sommaire des thèmes que nous adresserons tout au long du programme. Veuillez noter que nos journées commencent avec des explorations en plein air vers 7h tous les matin et se terminent vers 17h.

Exploration en plein air:
Joignez vous à nous dès 7h15 pour prendre l'air frais avant de passer à vos tapis! À tous les matins, nous prenons le temps pour bouger, respirer et relâcher tout notre stress avant de débuter le programme de la journée avec une petite sortie soit dans la forêt en raquette (hiver) ou au lac pour une baignade ou pour s'amuser sur les planches à pagaie (été). Une façon idéale de donner le ton et s'inspirer de l'environnement et des saisons.

Méthodologie:
Dans ce module, nous touchons aux principales composantes de la méthodologie pédagogique: comprendre l'importance d'enseigner de manière authentique et en toute intégrité, réussir à démontrer aisément les enseignements de bases (configuration de la classe, voix et intonation, connaissance et précision des postures, structures pédagogiques, principes de la démonstration et d'observation, principes de la correction, cadence). Nous allons également étudier la conscience du corps, comment être clair, précis et concis dans son dialogue, comment s'assurer que tous nos élèves peuvent avoir une belle expérience en étant créatif et descriptif dans notre dialogue d'enseignement (pour l'élève de type visuel, kinesthésique, et auditif). Enfin, nous allons explorer le schéma d'interaction entre les postures et apprendre comment réaliser une séquence de mouvements de façon efficace. Notre objectif est d'aider nos élèves à bâtir leur confiance, développer une vision personnelle du yoga et accéder à leur habileté innée d'enseignement.

Asanas:
Dans ce module nous apprendrons à établir une relation entre formes et fonctions parmi les différentes catégories de postures. Nous allons également étudier l'alignement de chaque asana, ce qui permettra aux élèves d'apprendre, d'observer et d'expérimenter comment chaque posture est alignée et comment elles travaillent ensemble d'une catégorie à l'autre. Les élèves pourront mettre en pratique leurs acquis de manière constructive et positive en petits groupes.

De plus, nous allons plonger dans l'histoire et la psychologie des asanas, les bienfaits de chaque postures, les bienfaits d'une pratique régulière, en plus de sondez au Dharma individuel, votre bût de vie. Chaque élève aura la chance de diriger un cours et bénéficier de 2 heures de pratique pendant lesquelles il pourra démontrer les techniques apprises durant ces deux derniers modules. Cette pratique d'enseignement aura pour bût de mettre en oeuvre leurs connaissances en méthodologie d'enseignement, pranayama, méditation, séquencement et ajustements.

SOMMAIRE MODULE 1 & 2

Voix et exprimer sa vérité:
Lors de ce module, les élèves apprendront comment mettre à profit leur voix en contexte d'enseignement. De l'intonation à la projection, les élèves seront guidé dans différents exercices vocaux: autant la voix individuelle que la voix de groupe. Les élèves vont également apprendre à projeter leur voix, la moduler, lui apporter de l'énergie, ainsi que transmettre des instructions claires et descriptives dans leurs dialogues avec leurs élèves. Les élèves assisteront aussi à des ateliers de discussion et d'exercices sur les moyens de trouver sa propre voix et comment à partir de là, enseigner avec intégrité et authenticité.

Âyurveda et Kriyas:
Dans ce module, nous allons explorer les principes de base de l'Âyurveda, découvrir comment cette science ancienne peut s'avérer complémentaire à la pratique du yoga et comment celle-ci peut servir à approfondir le mode de vie yogique. Nous allons étudier les doshas, points de marma, kriyas, et explorer les bienfaits du brossage à sec, l'utilisation de l'huile de sésame, l'automassage et l'utilisation d'un pot neti au quotidien. Avec l'Âyurveda à l'esprit, nous aurons un aperçu détaillé des saisons et comment celles-ci peuvent influencer nos niveaux d'énergie et notre pratique: l'occasion parfaite d'intégrer la connexion aux éléments à notre pratique personnelle et nos enseignements.

Anatomie:
Dans ce module, nous allons introduire les 7 premiers systèmes du corps et leur fonctionnement en rapport au yoga. Nous allons aussi passer une journée avec Nadia qui vous aidera à mieux comprendre le corps sur le plan énergétique. Cette classe a pour but d'approfondir vos connaissances sur les Chakras et comment mieux comprendre les énergies de groupe lorsqu'on on donne un cours de yoga. Une journée remplie de perspectives enrichissantes et d'exploration personnelle.

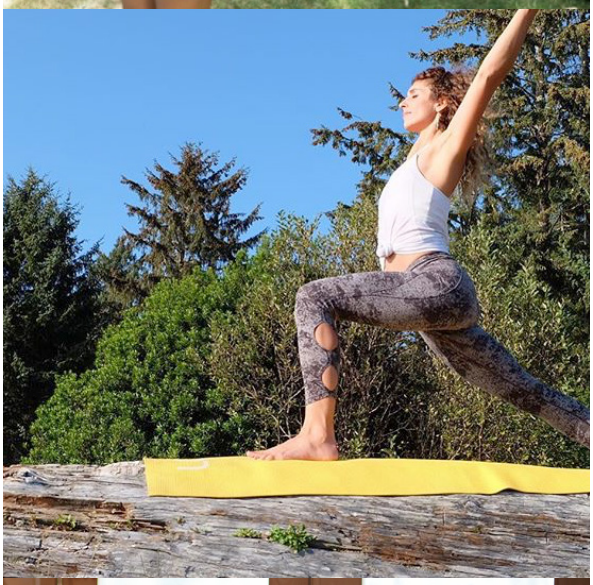
SOMMAIRE MODULE 1 & 2

À la fin de ce module, les élèves reconnaîtront et pourront expliquer les points suivants:

- Avec l'aide du Manuel d'enseignement JUNA Yoga et autres lectures additionnelles proposés par le professeur, les élèves pourront démontrer leur compréhension des fonctions de chaque système, la façon dont ils sont reliés les uns aux autres et comment le yoga peut bénéficier de ces systèmes;
- Les élèves pourront illustrer ces connaissances sur des documents préparés par l'enseignant leur permettant d'élaborer sur chacun des systèmes et pourront bénéficier d'une évaluation de sa part sur leurs notes;
- Les élèves auront l'occasion de prendre des notes sur les facteurs limitant et les éléments auxquels l'on doit prendre garde par rapport à chaque système (blessures/limitations etc.) Des espaces dans le manuel sont prévus à cet effet;
- Les fonctions du système et pourquoi le yoga est un outil merveilleux de préservation d'une santé générale optimale;
- Introduction à chaque système et à son fonctionnement dans son ensemble;
- Introduction au système nerveux et musculosquelettique en yoga (conditions et préventions de blessures);
- Introduction aux mécanismes des systèmes musculaires et squelettiques dans le corps et comment l'enseignant peut utiliser un vocabulaire anatomique dans ses instructions verbales et ajustements physiques.

Adjustments and Props & Yoga Therapeutics:
Pour ce module, l'enseignant expliquera l'utilisation des supports en yoga et comment bien ajuster les élèves de façon sécuritaire. Suite à ce module, les élèves sauront comment ajuster les positions en donnant des indications verbales, pourront ajuster avec finesse et douceur afin d'encourager leur propres élèves à reconnaître leur potentiel dans l'expression complète de la posture (en considérant bien sûr les variables telles que les blessures, les blocages émotionnels et niveaux d'énergie). Les élèves acquerront également de l'expérience tant sur l'utilisation des supports que sur le choix du support approprié pour son élève, et apprendront comment bien ajuster tout en gardant à l'esprit les liaisons plus sensibles dans le corps telles que les jointures dans les genoux, le cou, les épaules et le bas du dos.

SOMMAIRE MODULE 1 & 2



Philosophie & Éthique, Yoga & Âyurveda et Mythologie:
Lors des rencontres et discussion, conférences et lectures, les élèves auront l'opportunité de se familiariser avec différent sujets afin de mieux comprendre les fondations de la philosophie et de l'éthique du yoga, tels que les écoles de pensée spirituelles hindouistes (Darshanas) afin de saisir la différence et les nuances entre chaque chemin du yoga (Karma Yoga, Jnana Yoga, Bhakti Yoga, Raja Yoga et Yoga Tantrique). De plus, nous allons discuter les approches / objectifs classiques et modernes du yoga, et les élèves pourront exprimer leur propres opinions quant à ces deux approches. Les élèves seront également habilité à comprendre et démontrer les qualités attribuées à la méthodologie de l'enseignement (des pratiques et échanges en petits groupes sont prévus à cet effet). Les aspects suivants seront abordés:

- comment se créer un espace personnel / un refuge;
- l'importance de porter une attention particulière à l'authenticité dans sa pratique;
- comment ne pas viser la perfection mais plutôt pratiquer dans la compassion et avec des attentes réalistes tout en se rappelant qu'il n'y a pas de " méthode juste" et que chacun vit une expérience unique lors de sa pratique;
- comment permettre aux élèves d'apporter leur propre signification à leur pratique;
- l'importance de partager vos connaissances avec le coeur et l'esprit ouverts afin de permettre à vos élèves de tirer parti de l'expérience, leur permettant de découvrir le cheminement et le processus de la pratique;
- l'importance de ne jamais porter de jugements et toujours agir de façon non-réactive, de manière stable, bref d'enseigner à partir du coeur.

Finalement, les élèves pourront se familiariser avec les Védas, les Upanishads, la Bhagavad Gita, les Sutras de Patanjali et les Radiance Sutras.

Le changement social et le yoga:
Ce module sera dirigé par Marie-Michèle Dionne, enseignante en yoga et travailleuse sociale. Nous allons discuter de l'importance de bien discerner les besoins de différents groupes sociaux, et allons apprendre comment il est toujours possible de créer un environnement sécuritaire et accessible à toutes les couches de la société. Une journée de pratique, discussion et réflexion. Marie-Michèle a travaillé dans des foyers de transitions, des centres pour personnes âgés et avec des jeunes de la rue à Montréal.

DEVOIRS - À QUOI S'ATTENDRE

Lors de votre formation, vous devrez compléter les exercices suivants:

- Participer activement dans les discussions en classe et lors des rencontres;
- Compléter et remettre à temps tous les devoirs supplémentaires pendant et entre les modules;
- Préparer SIX séquences de yoga d'environs 75 minutes que vous allez enseigner à vos amis et/ou famille;
- Monter un cours complet de 75 minutes pour le module 2 et en enseigner 30 minutes pour l'examen pratique pendant le 2ème module;
- Compléter 10 heures d'observations: soit via internet, vidéos ou dans un studio;
- Préparer et présenter via une vidéo un enchaînement de 60 minutes basé sur les principes étudié lors du premier module;
- Examen à livre ouvert

LECTURES RECOMMANDÉS

Dans la liste suivante, vous trouverez une sélection de livres suggérés par les membres de notre faculté d'enseignement. Veuillez SVP avoir avec vous ces livres dès le premier module de la formation.

1. The Yoga Technique Guide - Principles of Alignment and Sequencing - Bruce Bowditch
2. The Yoga Practice Guide, Dynamic Sequencing for Home Practice and Teachers - Bruce Bowditch
3. Yoga Anatomy - Leslie Kaminoff

Fortement recommandés: Nous vous recommandons fortement les livres cité plus bas, mais ceux-ci restent optionnels.

- The Art of Attention - Elena Brower & Erica Jago
- Yoga Toolbox for Teachers and Students - Joseph Le Page and Lilian Le Page
- La bible du maître du Yoga : Encyclopédie - André Van Lysebeth
- The Breathing Book : Good Health and Vitality Through Essential Breath Work - Donna Farhi
- Asana Pranayama Mudra Bandha - Swami Satyananda Saraswati
- 9 Secrets of Successful Meditation - Dr Sampresad Vinad
- Trail Guide to the Body - Andrew Biel
- Yoga of the Subtle Body : A Guide to the Physical and Energetic Anatomy of Yoga - Tias Little
- The Heart of Yoga : Developing a Personal Practice - T. K. V. Desikachar

QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

1- Pourquoi le programme est-il divisé en deux modules de 10 jours?
Le programme est divisé en deux modules de dix jours afin de permettre aux élèves de découvrir les bienfaits d'une immersion dans l'étude du yoga, sans se sentir dépassé, ce qui peut arriver lors d'une immersion complète. Il y aura 8 semaines entre chaque module ce qui vous permettra de faire vos devoirs, compléter vos heures d'observation en classe et préparer les vidéos d'enseignements. Ce laps de temps entre les deux modules existe également pour vous permettre de poser vos questions à notre équipe, qui se fera un plaisir de vous répondre. Finalement, nous trouvons que de diviser la formation en deux modules de dix jours s'avère une belle option pour les personnes ayant des horaires de vie/travail chargés.

2- À qui s'adresse cette formation professorale en yoga?
Notre formation professorale JUNA Yoga est accessible à tous et s'adresse à n'importe qui cherchant à approfondir sa pratique personnelle tout en développant ses aptitudes pour devenir un enseignant confiant, enjoué et réfléchi. Notre équipe croit sincèrement que les meilleurs enseignements sont ceux qui viennent du coeur et pour encourager ceci, nous nous efforçons que chaque élève se sente confortable dans le processus menant à son accréditation.

3- Est ce que j'aurai assez de temps pour compléter mes devoirs et va t'il y avoir un examen?
Oui, vous aurez plusieurs semaines entre les deux modules et 6 semaines supplémentaires à la fin du deuxième module afin de compléter tous vos devoirs. Il y aura un examen pratique à la fin du 2ème module et nous serons présent afin de vous soutenir de façon positive par des suggestions constructives afin de vous aider à progresser en tant qu'instructeur de yoga. Il y aura aussi un examen écrit à livre ouvert.

4- À la fin de cette formation, est-ce que je serai prêt à enseigner?
Oui, suite à cette formation vous serez prêt à enseigner si vous le désirez! Certains élèves suivent cette formation pour le cheminement personnel que cela implique, tandis que d'autres y participe dans le but de se lancer dans l'enseignement professionnel du yoga. Notre programme est conçu étape par étape afin de s'assurer qu'à la fin des deux modules vous ayez couvert les éléments essentiels et plus encore, et ce pour que vous puissiez prodiguer à vos futurs élèves un cours de yoga bien structuré et à votre image.

5- Que se passe t'il si je ne réussi pas l'un des modules? Devrai-je suivre la formation à nouveau?
S'il y a des matières avec lesquelles vous avez de la difficulté, notre équipe se fera un plaisir de vous aider pour que vous puissiez réussir le programme. De plus, nous gardons nos classes ouvertes pour les élèves qui nécessitent un peu plus de temps pour acquérir plus de confiance en leur capacité d'enseignement.

6- Offrez vous des plans de paiements?
Oui nous offrons des plans de paiements à 0% d'intérêt. Vous pouvez payer en un (1), deux (2), ou trois (3) versements. Veuillez noter qu'un montant de $350 sera retenu sur votre premier paiement comme dépôt non-remboursable. Si vous aimeriez plus d'informations sur nos plans de paiement, veillez contacter une de nos conseillères à info@junayoga.ca.
Veuillez noter que toutes inscriptions bénéficiant du tarif "lève-tôt" devront être payées en totalité avant le 1er septembre 2018
Pour les paiements, vous pouvez procéder par virement Interac ou chèques post-datés

7- Qu'advient-il si je manque un cours?
Si vous manquez un cours, vous pourrez le reprendre lors de la prochaine cohorte. Veuillez noter que nous pouvons également accommoder les élèves au cas par cas. Vous pouvez contacter un de nos responsables à info@junayoga.ca pour voir discuter de votre situation.

8- Combien de temps ai-je pour compléter un module?
Vous aurez jusqu'à 6 semaines suite à la formation pour compléter tous les devoirs des deux modules de dix jours.

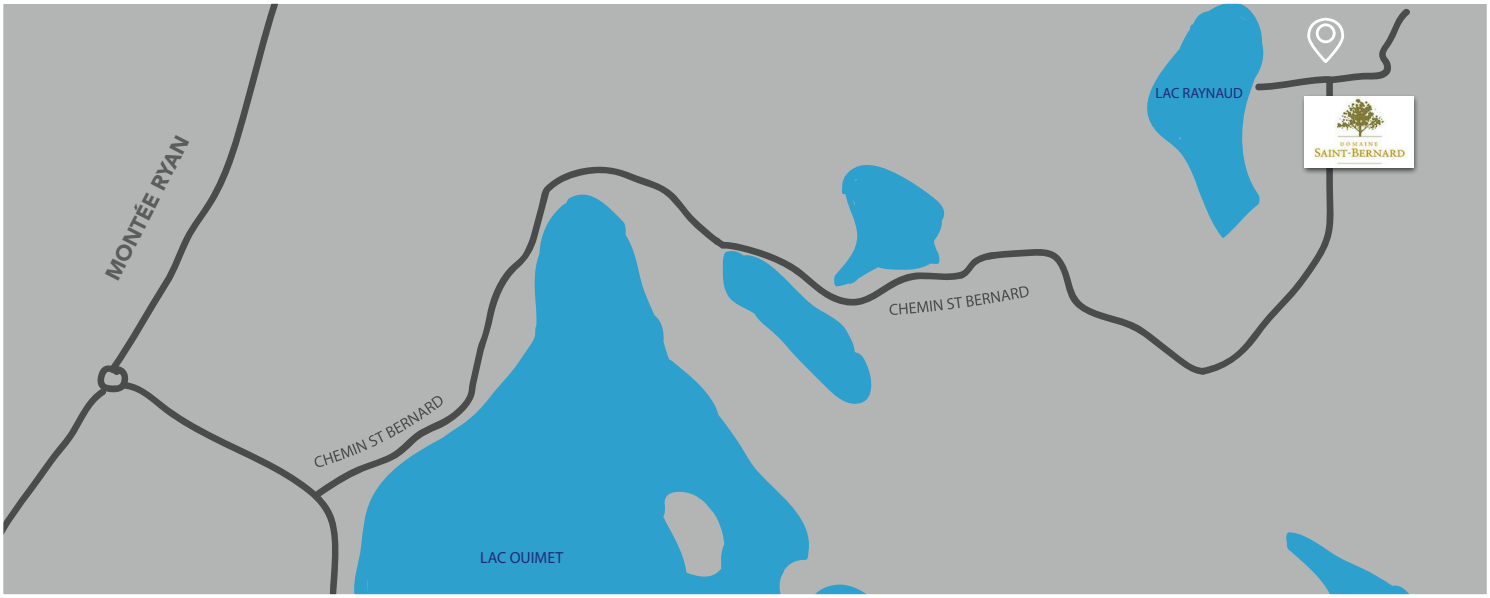
9- Est ce que je dois avoir l'intention d'enseigner afin d'être admis à ce programme?
Notre programme est ouvert à tous et il est possible d'accéder au programme même si l'objectif final n'est pas d'enseigner, mais plutôt d'approfondir sa pratique personnelle. Veuillez noter que nous exigeons toutefois que nos élèves détiennent un an de pratique régulière en yoga avant d'être admis au programme, ainsi qu'un intérêt marqué pour la pédagogie, l'enseignement du yoga, le partage, la méthodologie, et les études yogiques.

LIEU DE FORMATION

Domaine Saint-Bernard
(Studio de Yoga dans le Grand Saint Bernard)
539, chemin Saint-Bernard
Mont-Tremblant (Québec) J8E 1T4

Numéro de téléphone au **Domaine**: 819.425.3588
Numéro de téléphone **JUNA**: 819.430.2776

DOMAINE SAINT-BERNARD MONT-TREMBLANT, QC



COMMENT S'Y RENDRE (À PARTIR DE MONTRÉAL)

- Le Domaine est situé à environ 90 minutes au nord de Montréal, QC.;
- Prenez l'autoroute 15 Nord;
- Après Ste-Agathe, la 15 Nord devient la 117 Nord. Restez sur ce chemin pour quelques kilomètres encore;
- Prenez la sortie 119 Montée Ryan à Tremblant;
- Prenez la première sortie à droite au rond-point;
- Tournez à gauche sur le Chemin Saint-Bernard (vous allez voir un grand hôtel en bois rond sur le coin de la rue qui s'appelle The Grand Lodge. D'ici, vous êtes à environs 5 km du Domaine).

SUGGESTIONS D'HÉBERGEMENT

Nous souhaitons prochainement vous offrir une formation professorale de yoga clé en main incluant l'hébergement et les repas, mais entre-temps, nous avons développé pour votre convenance des partenariats auprès d'entreprises locales d'hébergement afin que vous puissiez demeurer sur place ou à proximité pour la durée de votre formation.

Auberge de jeunesse de Mont-Tremblant : http://hostellingtremblant.com/
Windigo Village : https://www.hotelleriechampetre.com/en/regions/the-laurentians/windigo-village
Auberge Le Lupin : http://www.lelupin.com/en/
L'achillée Millefeuille : http://www.millefeuille.ca/
Grand Lodge : http://www.legrandlodge.com/
La Sauvage : https://www.airbnb.ca/rooms/4796567?preview

ÉPICERIE / MAGASINS D'ALIMENTS NATURELS ET SANTÉ À PROXIMITÉ

La Rosé: 856 Rue de Saint Jovite, Mont-Tremblant, QC J8E 3J8
Rachelle Béry: 909 Rue de Saint Jovite, Mont-Tremblant, QC J8E 3J8
IGA: 412 QC-117, Mont-Tremblant, QC J8E 2X5
Marché S.Bourassa Mont-Tremblant: 1109 Rue de Saint Jovite, Mont-Tremblant, QC J0T 1Z0

Merci d'avoir lu ce document jusqu'à la fin.
Au plaisir de vous rencontrer bientôt!

À très bientôt!
XO

L'équipe JUNA Yoga
www.junayoga.ca
819.430.2776

JUNAYOGA + RYS 200 yoga ALLIANCE