



## 300hrs Teacher Training 2020-2021

### **Durée:**

La formation de 300hrs débutera en septembre 2020 et se terminera au mois de décembre 2021. Il y aura 21 cours théoriques et ces cours ne seront pas maintenus pendant les vacances scolaires.

Les cours auront lieu les jeudis de 9h à 10h30.

Les 50 cours de yoga inclus dans la formation seront à faire principalement avec Charlotte Borde.

### **SEPTEMBRE 2020**

Semaine 1: 24 Septembre (Intro)

### **OCTOBRE 2020**

Semaine 2: 8 Octobre Anatomie du Tissu Conjonctif : Anatomy Trains

Semaine 3: 15 Octobre (Anatomie)

### **NOVEMBRE 2020**

Semaine 4: 19 Novembre (Sutra book 1)

Semaine 5: 26 Novembre (Sutra book 1)

### **DECEMBRE 2020**

Semaine 6: 10 Décembre (Sutra book 2)

Semaine 7: 17 Décembre (Sutra book 2)

### **JANVIER 2021**

Semaine 8: 14 Janvier (Pratique)

Semaine 10: 28 Janvier (Ajustements)

### **FEVRIER 2021**

Semaine 11: 2 février (Sutra book 3)

Semaine 12: 9 février (Sutra book 4)

### **MARS 2021**

Semaine 13: 17 Mars (Ajustements)

### **AVRIL 2021**

Semaine 14: 1er Avril (Samkhya Karika)

Semaine 15: 8 Avril (Samkhya Karika)

### **MAI 2021**

Semaine 16: 13 Mai (Pranayama)

### **SEPTEMBRE 2021**

Semaine 17: 23 Septembre (Bhagavad Gita)

### **OCTOBRE 2021**

Semaine 18: 7 Octobre (Bhagavad Gita)

### **NOVEMBRE 2021**

Semaine 19: 18 Novembre (Meditation)

4 demi journées – de 14h à 17h

*Dates en 2021*

Lundi 8 février – Ajustements

Lundi 8 mars – Ajustements

Lundi 12 avril – Pratique / Q&A

Lundi 8 novembre – Anatomie / Philo – Q&A



## **DECEMBRE 2021**

Semaine 20: 2 décembre (Touch for Health)

Semaine 21: 7 Décembre (Touch for Health)

### **Livres:**

Books to read (I am not too picky for versions when it comes to the Samkhya Karika and the Sutras, for the Bhgavad Gita I do like the following versions but again, if you have another it is quite alright. In fact I think sometimes it is interesting to see how a text is translated...)

Samkhya Karika by Brahmishi Vishvatma Bawra (English)

Samkhya Karika de Bernard Bouanchaud (French)

The Yoga Sutras of Patanjali - Sri Swami Satchidananda (English)

En francais je n'ai pas de versions. Bernard Bouanchaud en fait une si vous voulez... Si vous avez d'autres suggestions pour le francais vous pouvez partager

Bhagavad Gita by Eknath Easwaran (English)

Bhagavad Gita de Emile Sénart (French)

Meditation and its Practices Swami Rama (English)

Anatomy Trains by Thomas Myers

Reconnect the Dots by Suzi Alderete

Touch for Health - Thies.