

## **Astuces pour réussir une formation de professeur de yoga résidentielle et intensive avec succès**

Suivre une formation de professeur de yoga résidentielle est très intensif. Ces types de cours se déroulent généralement en 4 semaines environ avec des cours quotidiens. Il y a deux ans j'ai suivi une formation professeur yoga dans un ashram de yoga. L'horaire du cours était très intensif. Les cours débutaient à 6 heures du matin jusqu'à 19h30 et parfois même jusqu'à 20 heures. Il y avait très peu de temps pour la réflexion du soi ou pour se reposer. Tout moment qu'on n'était pas au cours, on le passait en faisant son devoir ou en étudiant. Néanmoins, j'ai vraiment profité de mon temps à l'ashram de yoga, et je suis très reconnaissante d'avoir eu l'opportunité de vivre cette expérience. Pour ceux qui sont prêts à embarquer cette aventure magnifique mais qui commencent à se sentir nerveux lorsque le début de la formation s'approche, j'ai énuméré quelques astuces pour vous garantir une formation de prof de yoga formidable et de succès. Bonne chance !

### **1. Gardez un but clair et précis pour lequel vous suivez la formation**

Le premier jour de ma formation, le professeur demandait à tous les étudiants d'écrire pourquoi nous avons décidé de suivre ce cours. Qu'est-ce qu'on attendait de réaliser lors de la formation et quelles pourraient être les difficultés qu'on pourrait rencontrer en travaillant vers ce but. Par exemple le manque de discipline, problèmes avec de l'autorité, manque de persévérance,... Au début je ne comprenais pas vraiment pourquoi on devrait faire cela. Mais lorsque le temps passait, et je rencontrais quelques unes des difficultés que j'avais écrites le premier jour, souvent je lisais ce premier devoir pour me souvenir pourquoi j'avais décidé de suivre ce cours et pour m'assurer de continuer vers la bonne direction. Cela m'a aidé de nombreuses fois pour pouvoir achever la formation. Mon but était accompli et j'avais réussi de parvenir mes difficultés.

### **2. Acceptez la discipline et l'autorité et ayez confiance à la connaissance des professeurs**

Souvent j'observais que les étudiants de mon groupe expérimentaient des difficultés à accepter l'autorité des professeurs. Ils n'aimaient pas accepter ce qu'ils disaient et ne pouvaient pas simplement suivre les règles imposés par l'ashram de yoga. Cependant, cette attitude leur posait des problèmes lors de la formation. Si vous décidez de suivre une formation intensive, il faut être prêt à suivre les règles et à faire confiance aux professeurs. De plus on essaye de se battre contre les règles et les profs, de plus vous vous rendez la vie difficile. Pour moi, avoir une attitude positive, en acceptant ce qui m'était demandé et avoir l'idée d'accepter ce qui me convenait et de laisser passer ce qui ne me convenait pas m'a aidé beaucoup.

### **3. Détachez-vous complètement de votre vie à la maison**

Peut-être ceci est l'astuce le plus important que je peux vous donner. D'accord, ce n'est pas facile d'être distancé de sa famille et ses amis pour 4 semaines sans aucun contact, ou de ne plus lire vos emails ou rester au courant des dernières commères sur Facebook. Cependant, si vous voulez vraiment expérimenter la vie yogique et profiter au maximum de votre formation, je vous conseille fortement de vous détacher complètement de votre vie à la maison. De plus vous restez en contact, de plus la maison vous manquera et de plus dur il sera pour vous de rester et d'apprendre.

### **4. Ne comptez pas chaque jour mais soyez présent dans le moment**

Cette astuce est valable pour ceux qui suivent une formation de professeur de yoga, mais également pour tout ce que l'on fait dans la vie. Profitez du moment présent, même si ce moment soit dur et difficile. Vous avez choisi de participer à cette aventure et vous en profiterez beaucoup sans doute. Profitez du procès d'apprentissage et profitez-en après.

#### 5. Soyez flexible et attentionné vers les autres étudiants

Quand vous suivez une [formation professeur yoga](#) vous vivez avec les autres étudiants de manière très proche. Ces gens luttent les mêmes difficultés que vous et il est bien possible qu'en même temps ils sont en train de lutter leurs combats personnels. Soyez conscient de cela et soyez toujours attentionné vers les autres étudiants. Une bonne relation avec les gens autour de vous vous aidera beaucoup et ensemble vous pouvez survivre toute difficulté.