



# LES VALEURS DU YOGADANSE

## *Le respect*

Le respect est une valeur essentielle. Nous sommes là pour apprendre aux élèves à se respecter, il est donc naturel de les respecter avant tout. Nous respectons aussi les faiblesses et limites de chacun, ainsi que leur condition physique ou encore leur point de vue.

## *La bienveillance*

Quoi que vous ayez à communiquer aux élèves, le ton employé est obligatoirement bienveillant. Pas de punition, pas de reproche ni de critique, ou autres remarques qui pourraient les heurter dans leur estime personnelle.

Nous sommes là pour les accompagner dans leur cheminement personnel.

## *La patience*

Les élèves arrivent sur le tapis avec leurs exigences et leurs attentes. Mais, souvent, ils se heurtent à leurs limites mentales et physiques et auront tendance à s'énerver contre eux-mêmes, jusqu'à parfois se braquer. Il faut les amener à faire preuve de patience, c'est essentiel pour qu'ils progressent.

## *L'indulgence*

Que l'élève n'écoute pas, qu'il n'arrive pas à l'heure, qu'il soit présent régulièrement ou une fois par mois... L'intervenant a le devoir de se montrer tolérant et indulgent envers son disciple.

Le lâcher-prise et l'acceptation des autres sont la clef de voûte d'une bonne pédagogie.

## *La bonne humeur*

Le yoga danse est un yoga joyeux et dynamique. Il est essentiel d'adopter une attitude positive, ce qui permettra aux élèves de passer un moment agréable et d'oublier leur quotidien. Par la suite, ils seront plus enclins à revenir pratiquer.



### ***La liberté***

Chacun est libre d'adapter les consignes à sa convenance, de pratiquer selon la fréquence qu'il souhaite, de s'habiller comme il veut. Quiconque peut manger ou boire avant d'arriver, si nécessaire. Nous n'imposons rien et respectons le libre arbitre de chacun des élèves.

### ***La laïcité***

Le yoga danse reste ouvert à toutes philosophies. Nous ne pouvons pas dire aux élèves de quelle façon mener leur vie, ni tenter de les influencer avec des propos politiques, ethniques, religieux, etc. On peut s'inspirer de différents courants de pensée, mais le yoga danse est neutre et reste accessible à toutes et tous sans distinction de sexe, d'âge, de culture et de religion.

### ***La connaissance***

L'intervenant se doit de maîtriser les sujets requis et d'être en apprentissage constant. Regarder des vidéos, lire des articles ou des livres, participer à des stages ou des formations vous permettra d'obtenir de nouvelles informations qui enrichiront vos cours et votre esprit.

### ***La remise en question***

Tout au long de votre parcours professionnel et personnel, vous avez appris de nombreuses choses. Dans cette formation, vous allez découvrir de nouvelles pratiques, méthodes et façons de penser. Il est préférable d'être capable de remettre en question ses croyances et ses convictions.

### ***L'amour***

Le yoga danse est un concept créé dans le but de trouver l'amour de soi, de son corps, de son esprit, et d'accepter ses faiblesses et ses défauts. Pour aider les élèves dans leur développement personnel, s'ajoutent à cette formation des outils concrets de coaching de vie.

### ***La paix***

Avant de chercher la paix dans le monde, il faut se concentrer sur soi. Malheureusement, nous ne pouvons pas régler tous les problèmes extérieurs. Par contre, nous pouvons commencer par trouver la paix à l'intérieur de nous-mêmes. Cette valeur est essentielle, à titre personnel ou professionnel. La paix est un choix et un travail quotidien !