

Formation d'Enseignant de Kundalini Yoga - Niveau 1
Mise en situation d'enseignement
Évaluation de l'étudiant

Nom de l'étudiant-e : _____

Nom du directeur de formation (*Lead Trainer*) : _____

Nom de l'évaluateur : _____

Date: _____

Contexte : Sadhana Matinée Après-midi

À chaque ligne, marquez d'une croix votre évaluation entre :	----- -----	Commentaires
<ul style="list-style-type: none"> ▪ extrême gauche (« à améliorer ») ▪ milieu (« satisfaisant ») ▪ extrême droite (« très bon ») 		
Apparence		
Tenue élégante, habits blancs		
Cheveux noués (en hauteur de préférence)		
Tête couverte (de blanc, de préférence)		
Préparation		
Est arrivé-e assez tôt pour donner le cours		
La salle est prête pour l'arrivée des participants		
Se présente		
Ouverture de l'espace		
Mantras : rythme, prononciation, hauteur, projection		
Projection		
Bonne posture and signaux non-verbaux		
Confiant-e		
Les notes, si elles sont utilisées, le sont sans distraire le cours ou interrompre son flux		
La voix est suffisamment forte, claire et compréhensible		

Les instructions sont claires, données à l'impératif (et non sous la forme d'invitations) et sans excuses ni gêne		
Encourage et inspire les étudiants		
Garde un œil attentif et bienveillant sur le groupe et sur chaque étudiant		
Kriya		
Nom du Kriya:		
Si des échauffements sont nécessaires, ils sont clairement indiqués comme tels et sont appropriés au kriya.		
Présentation du kriya et de ses effets		
Présentation et démonstration de chaque exercice, avec des instructions claires (et éventuellement une présentation des effets de l'asana), avant le début de l'exercice		
Soigne le début de chaque exercice après l'avoir présenté		
Rythme équilibré ; transition correcte entre les exercices, avec des pauses lorsque c'est nécessaire, selon le niveau du groupe et la nature du kriya		
Rappelle aux étudiants de rester concentrés, de respirer et de bien tenir la posture (le cas échéant)		
Rappelle aux étudiants d'entendre <i>Sat Nām</i> dans leur respiration, ou de chanter ce mantra mentalement, synchronisé avec le mouvement ou la respiration		
Durée correcte et équilibrée des exercices		
Instructions claires quant à la respiration (rythme, synchronisation avec le mouvement), et rappels fréquents de respirer consciemment (et profondément, puissamment ou en rythme, selon le cas)		
La fin des exercices est clairement signifiée, et soignée : retentions de souffle, étirement de la posture, concentration, Mul Bandh ou autre bandha, etc.		
Méditation		
Nom de la méditation :		
Présentation de la méditation et des ses effets		

Instruction et démonstration claires et précises		
Le cas échéant, capable de bien guider le chant du mantra (projection, rythme, prononciation)		
La fin de la méditation est clairement signifiée, et soignée : retentions de souffle, étirement de la posture, concentration, Mul Bandh ou autre bandha, etc.		
Relaxation		
Ambiance appropriés (lumière, musique, bruits)		
Mène les étudiants en relaxation d'une façon appropriée		
Mène le groupe de la relaxation d'une façon appropriée		
Gestion du temps		
Commence et termine le cours à l'heure		
Bon équilibre entre échauffements (le cas échéant), kriya, relaxation et méditation		
Musique		
Type, volume, usage		
Fin du cours		
Long Time Sun/ Sat Nām		
Bénédictio n et/ou prière		
Clôture agréable et inspirante du cours		

Enseignant-formateur :

Notez ici votre ressenti général en tant qu'étudiant et qu'observateur. Pensez en termes de présence, de projection, de qualités relationnelles, d'inspiration et de guidance spirituelle, de gentillesse, etc. Ce sont des choses que l'on ne peut pas vraiment mesurer, mais que l'on peut ressentir.

Commentaires spécifiques sur les exercices du kriya

Exercice 1	
Exercice 2	
Exercice 3	
Exercice 4	
Exercice 5	
Exercice 6	
Exercice 7	
Exercice 8	
Exercice 9	
Exercice 10	
Exercice 11	
Exercice 12	
Commentaires spécifiques sur la relaxation	
Commentaires spécifiques sur la méditation	