



# Programme « Yoga Parichay »

Ce programme d'introduction au yoga permet, à qui ne souhaite pas enseigner, de découvrir en 4 mois de façon approfondie et académique ce qui repose derrière cette technique ancestrale si populaire mais parfois méconnue, ou connue seulement sous l'aspect des postures.

C'est un trésor de l'humanité qui, sous toutes ses facettes, procure un style de vie sain et équilibrant. Un esprit calme, dans un corps en pleine santé. Ce programme repose sur une pratique hebdomadaire (Master Class) et des stages mensuels pour aller plus loin dans cette discipline.

97 h – sur 4 mois (Sept → Dec)

15 sessions : 1 soir par semaine chaque mercredi, soit 3 heures par semaine , 1 cours pratique 1h + 1 cours théorique 2h (45h)

- 1 retraite (weekend immersion totale – 20h) dates à convenir
- 4 stages mensuels ( Samedis 18/09 . 2/10 . 20/11 . 11/12 ) (4X 8h=32h)

Attestation de formation à l'issue de la formation

Cours en présentiel et/ou online pour qui préfère

**Découvrez les essentiels du yoga**, en profondeur et rien que pour votre plaisir

- HISTOIRE/PHILOSOPHIE ( Upanishads, Hatha Yoga Pradipika, Intro Ayurvéda)
- BIOMÉCANIQUE DES 25 POSTURES ESSENTIELLES DE YOGA
- PRANAYAMA
- MEDITATION

Tarif: 2425 CHF.- au 1er septembre 2021 (hors vacances scolaires 18->29/10)

*les frais d'hébergement et nourriture, transport pour la retraite sont en supplément.*

## Programme

- Asanas (postures), pranayamas (étude des principales techniques de contrôle de l'énergie vitale et exercices de respiration contrôlée), kriyas, chant, mantra, méditation (méditations sonores, méditations par mantra, méditation de Pleine Conscience etc.) et autres techniques traditionnelles de yoga.
- Salutation au Soleil : étude en détail des différentes salutations, leurs mantras, leurs variations et les conseils d'adaptation.
- Etude du concept de Kundalini et Tantra, Système des Chakras
- Yoga Nidra: Etude du Yoga Nidra – pratique et technique de rédaction d'un nidra.
- Techniques de Cleansing en retraite (Master Cleansing intestinal, Shatkarmas, Shatkriyas...).
- Les différents types de Yoga : Kundalini Yoga / Hatha Yoga (Résumé) / Raja Yoga, Yamas – Discipline sociale, Niyamas – Autodiscipline / Antarang Yoga, le yoga des profondeurs / Yoga Sutra de Patanjali / Yoga pour la Santé (initiation).
- Résumé des textes anciens: 108 Upanishads/Bhagavad Gita/Yoga Sutras/ Hatha Yoga Pradipika.
- Style de vie de yoga, tel que le précepte de non-violence (ahimsa), et les concepts de dharma et de karma.
- Comprendre la valeur de l'enseignement du yoga en tant que service et être au service des autres à travers le yoga (seva).
- Les sujets d'Anatomie incluent, sans s'y limiter: l'anatomie physique et la physiologie humaines (systèmes corporels, organes, etc.) et peuvent également inclure l'anatomie et la physiologie énergétiques (chakras, nadis, etc.).
- Les chaînes myofasciales selon T.Myers et les soma sutras (base de yoga pour la santé). Biomécanique selon Dr Kapandji et inspiré du Yoga Sans Dégats du Dr de Gasquet (brève introduction)
- Anatomie fonctionnelle pour la pratique du yoga (avantages, contre-indications, mouvements sains, etc.).

Il vous sera proposé de découvrir des lectures, audio / vidéo ou Internet qui sont intégrées au programme , des discussions en classe, des présentations, des tests, etc.

Des travaux dirigés sur des sujets liés au Yoga peuvent être suggérés pour toutes les catégories mais sans obligation

## Les + de la formation

Pas de test, pas d'examens, liberté d'assimiler selon rythme individuel  
Des conférences avec intervenants spécialisés  
Diversité des thèmes développés  
Mise en pratique de la théorie lors des cours  
Un stage en immersion de 4 jours

## Renseignements

100% YOGA  
Sylvain Lonchay  
[info@100pour100yoga.com](mailto:info@100pour100yoga.com)

inscriptions jusqu'au 10 aout 2021

