

FORMATION DE YOGA NIDRA PAR CORRESPONDANCE

CENTRE DE FORMATION ART ET YOGA



Enseignement : Valérie Beck
Diplômée en yoga et yoga nidra de la FFEY

Site internet : www.art-et-yoga.fr

Contact : artetyoga@netcourrier.com

Téléphone : 06 74 14 98 53

FFEY : Fédération Française des Ecoles de Yoga

LA FORMATION DE YOGA NIDRA

A lire attentivement : Le programme complet est dans ce fascicule ; en gras sont précisées toutes les techniques que j'ai ajoutées à celle de la FFEY qui la double en volume horaire. Cette formation est donc très complète car elle offre non seulement de très nombreuses et variées techniques de yoga nidra, mais également des techniques de hatha yoga, comportant postures, mudras, souffles et concentration afin que le pratiquant, s'il le souhaite, puisse aussi en faire un peu en parallèle.

LE YOGA NIDRA

Ce yoga qui appartient à la voie du yoga tantrique, celui des Natha yogin, est très ancien. Ce n'est pas de la relaxation, ni du développement personnel, mais un état de conscience modifiée qu'on trouve entre veille et sommeil.

Les techniques de yoga Nidra apprennent peu à peu à être capable de dormir consciemment à chaque fois qu'on le désire pour amener des états de conscience dans le rêve. Celui-ci devient alors méthode de connaissance ; mais avant d'arriver à cet état de conscience puissant, il faut déjà être capable de garder le fil de conscience toute la journée, quoiqu'on fasse, d'une certaine manière. Voilà donc la double proposition de ces cours, qui, à travers d'innombrables techniques diurnes et nocturnes et de grandes séances d'environ 45 minutes, offrent un entraînement très riche, très varié, pour que se mette en place progressivement mais non moins sûrement le fil de conscience jusqu'au cœur du sommeil profond.

Mais qu'est ce qu'être conscient ? Chacun pense être conscient et pourtant à aucun moment, qui peut vraiment dire qu'il est l'observateur « indifférent » de sa propre vie ? Qui a le recul nécessaire ? Si c'était le cas, cela voudrait dire que chacun sait que tout est égal et apporte la même joie et la même saveur. Cette conscience-là n'a rien avoir avec la fameuse « pleine conscience new age » où il s'agit simplement de se concentrer sur son monde sensoriel... le yoga nidra va bien au-delà de cette jouissance des sens.

Vous apprendrez donc, grâce au yoga Nidra à devenir le spectateur de vous-même et à conserver le fil de conscience toute la journée pour pouvoir l'emporter au cœur de vos nuits. Lesquelles nuits, disent les yogis, sont de bonnes nuits si elles sont émaillées de plusieurs dizaines de réveils.

STRUCTURE DES COURS ET ORGANISATION

Les cours se divisent en **13 séries** pour une durée globale de deux ans ou un peu plus suivant le rythme de chacun. Pour certains, trois ans sont nécessaires afin d'assimiler le contenu des séries. Elles sont donc envoyées tous les deux ou trois mois, suivant l'avancée de chaque élève et uniquement à sa demande. La durée de deux mois est un temps « minimum » pour que les techniques se décantent et que l'élève puisse faire un travail réel sur les énergies qu'elles contiennent. Mais l'élève peut prendre plus de temps suivant les séries et suivant sa pratique. Cela peut aussi varier d'une série à l'autre.

Les séries contiennent des enregistrements audio et des cours papiers qui détaillent les techniques et qui incluent aussi des textes traditionnels commentés ou d'auteurs, des CD audio pour être guidés dans la pratique – au moins le temps de l'apprentissage – un DVD pour voir comment prendre et aménager les postures, et un aide mémoire photos pour avoir rapidement le contenu du cours sous la main. Chaque série offre plusieurs heures de pratique et chacun compose ses séances suivant le temps dont il dispose.

Coaching

Chaque leçon contient un questionnaire que l'élève renvoie à la fin de la leçon pour faire le point ; je le lui renvoie annoté et commenté. Il est aussi à tout moment possible de me contacter par email pour toutes questions concernant les cours ou par téléphone en convenant à l'avance d'un rendez vous téléphonique.

Diplôme de fin de formation

Un diplôme vous sera remis à la fin de votre formation au nom du centre Art et Yoga que je dirige. Sachez qu'à ce jour, il n'existe aucun diplôme reconnu par l'état. Je suis doublement diplômée de la FFEY en hatha yoga et yoga nidra, yoga thérapeutique et suis une formation en sanskrit.

A titre informatif : http://www.federation-de-yoga.fr/html/departement_94.html

Vous pouvez vous affilier à la Fédération si vous le souhaitez mais cela n'a rien d'obligatoire.

Coût de chaque série

- **Le coût de chaque série est de 89 euros**, frais colissimo de 10 euros inclus pour les séries papier/cd/dvd
- **80 euros** en version téléchargeable
- **Une adhésion à Art et yoga** de 20 euros est demandée **pour l'ensemble de la formation.**
- **Paiement : chèque, virement, ou bien paypal** (3 euros supplémentaires à ajouter prélevés par Paypal pour la transaction)

Inscription

Une fiche d'inscription est à compléter ; vous la trouverez à la fin de cette plaquette. Il n'y a pas d'engagement demandé.

En cas de désistement, ayez cependant la gentillesse de prévenir par email.

Suivi de la formation

Sachez enfin qu'il n'y a pas d'examen, ni de mémoire à rendre, ni de stage obligatoire pour valider la formation, mais un bilan sur l'ensemble des deux années de pratique que chacun est libre de rédiger à sa guise : de deux pages à plus....

L'ENSEIGNEMENT THÉORIQUE ET PRATIQUE

La théorie

Les séries comportent des cours théoriques et pratiques ; elles offrent des techniques propres au hatha-yoga pour défaire les tensions et faire circuler l'énergie, afin de le préparer

au mieux au yoga nidra. Elles comportent aussi des petites techniques d'entraînement pour entrer dans la zone entre veille et sommeil. Ces techniques durent en général une dizaine de minutes. Elles sont nombreuses et expliquées en détail. Pour que cette transmission prenne tout son sens, des textes de réflexion et de philosophie générale sur le yoga nidra sont joints à l'ensemble.

La pratique

Chaque technique est guidée sur un CD audio, le temps que vous vous familiarisez avec elle après avoir écouté toutes les explications audio. C'est l'apprentissage. Au bout de quelques jours ou semaines, vous êtes suffisamment à l'aise pour vous passez des CD audio, et vous pouvez alors pratiquer seul, ce qui est le meilleur moyen pour explorer vraiment le Nidra. Les techniques apprennent à entrer entre veille et sommeil, et aussi à explorer ses trois corps. De très nombreux thèmes sont proposés qui durent de 6 à 20 minutes. Parfois un peu plus quand c'est nécessaire.

La grande séance que vous trouverez dans chaque série dure environ 45 minutes et est aussi entièrement guidée ; vous pouvez ainsi peu à peu intégrer complètement les techniques, développer votre propre pratique, et devenir autonome.

Temps de pratique

Il est recommandé pour que le yoga nidra devienne vraiment « efficace » de **pratiquer tous les jours**. La meilleure façon de procéder est de faire quelques unes des techniques courtes chaque jour dans la journée ou avant la nuit en les alternant et deux à trois fois par semaine la grande séance de yoga nidra.

Si vous manquez de temps, vous pouvez faire :

- une technique un jour
- une autre technique le lendemain
- la grande séance le troisième jour

Cela vous garantit de voir l'ensemble des techniques sur une semaine et de réserver à la grande séance deux jours dans la semaine. C'est le temps minimum requis pour que cette formation porte ses fruits. Dans chaque série, **vous trouverez un questionnaire d'auto-évaluation** à me renvoyer que je vous renvoie annoté avec la série suivante.

PROGRAMME COMPLET

YOGA NIDRA SERIE N° 1

Bienvenue – Questionnaire – Aide mémoire photos : commun à toutes les séries

Théorie

Partie 1 (cours papier)

1. Yoga nidra présentation
2. Comment s'organisent les cours ?
3. Les différents corps

Partie 2 (audio)

1. Présentation du yoga nidra et de la formation
2. Les objectifs de yoga nidra
3. Les processus mentaux
4. Le centre du cœur et yoga nidra
5. Froid sommeil et réveil
6. Yoga, Soi, conscience
7. Karna mudra

Pratiques de hatha yoga expliquées et guidées

1. L'arbre.
2. Kurmasana.
3. Nadishodana.

Pratiques de yoga nidra expliquées et guidées

1. Se détendre dans l'arbre
2. Se détendre dans la tortue, l'embryon ou le diamant couché
3. S'endormir sur le son interne et la narine en activité et se réveiller de même.
4. Shavasana
5. Allongé, allonger le souffle jusqu'à s'endormir
6. Trouver sa respiration du dormeur
7. La vision tantrique
8. **Ujjayin pour yoga nidra**
9. **Méditation sur les éléments**
10. **Devenir shavasana**

Séance : Séance de yoga nidra sur les sens

Texte : Philosophie indienne générale

YOGA NIDRA SERIE 2

Présentation. Questionnaire. Aide mémoire photos

Programme théorique

1. Points de repère sur la métaphysique tantrique.
2. Les trois qualités de l'énergie.
3. Définir l'invisible extérieur et intérieur.
4. Entre deux points de vue, chercher les failles et l'entre-deux.
5. Spanda : la vibration, pont entre le corps et l'énergie.
6. Ananda, la félicité : pont entre l'énergie, le mental et la conscience

Techniques de Hatha Yoga

1. Marici asana, posture du sage Marici.
2. La demi-pince, ardha-pashimottanasana.
3. Le souffle de kapalabathi, pour apaiser le mental.

Techniques de yoga nidra

1. Yeux mi clos, osciller de gauche à droite
2. S'endormir dans anantasana
3. Tourner son corps à droite puis à gauche avant une séance de Nidra
4. Kapalabathi allongé vers le subtil
5. L'embryon d'or, puis verser en chien de fusil
6. Allongé, s'endormir sur la suspension à vide
7. **En shavasana, glisser d'un point de vue à un autre.**
8. **Corps physique et énergétique en yoga nidra**
9. **Puissance de la pensée en yoga nidra**

La Séance : Séance sur les différents corps

Texte : Puissance de la pensée

YOGA NIDRA SERIE 3

Présentation. Questionnaire . Aide mémoire photos

Théorie :

1. Yoga nidra : un chemin pour aller du soi au Soi
2. Ananda, la félicité et le sommeil profond.

3. Yoga nidra pour l'enseignement

Techniques de hatha-yoga préparatoire

1. Le mulabandha
2. Dandasana, l'étirement intense
3. Gomukhasana
4. Souffle de bhastrika simple.
5. Souffle de bhastrika dans les centres
6. Suite nadishodana

Techniques de yoga nidra

1. La respiration complète
2. La respiration par palier
3. Bhastrika nonchalant dans les centres
4. Diriger sa pensée dans un point du corps
5. Créer un rêve
6. **Courte méditation sur les cinq centres**
7. **Méditation sur svadistha**
8. **Les sphères de lumière**
9. **Bhramari pour yoga nidra**

Séance de yoga nidra : Séance sur les trois temps

Texte : Sommeil et rêve.

YOGA NIDRA SERIE 4

Présentation.Questionnaire . Aide mémoire photos

Programme théorique

1. Faire sans attente.
2. Le principe de l'animal et ses correspondances.
3. Le bruit, un obstacle à la pratique ?
4. L'androgynie : ardhhanariswara

Techniques de hatha yoga

1. Makarasana, la série des crocodiles
2. La pince en dynamique.
3. Hasta drishti
4. kapalabathi.

Techniques de yoga nidra

1. Explorer le rêve et le sommeil profond avec un Bhastrika nonchalant
2. En concentration, sombrer dans le sommeil
3. Rêver dans l'œil droit puis le gauche

4. Kapalabathi lent en voyant l'animal sur chaque souffle
5. Poser des signets de conscience tout le long du jour et de la nuit
6. **Partir d'un son externe et glisser vers un état méditatif.**
7. **Rencontre en yoga nidra d'Ardhanariswara**
8. **Articulation aux trois niveaux de prononciation en yoga nidra**
9. **Neti neti pour yoga nidra**
10. **Concentration sur sept points du corps en même temps en yoga nidra**

Séance : première rencontre de l'animal.

Texte de Martine Huon sur le yoga nidra

YOGA NIDRA SERIE 5

Présentation. Questionnaire. Aide mémoire photos

Théorie

1. Les cinq états et yoga nidra
2. Souffle et liberté.
3. Macrocosmes et microcosme.
4. Avoir le choix et pas l'embarras.
5. Du yoga nidra à la méditation.

Hatha yoga

1. Cakrasana debout
2. Anjayesanasana en dynamique.
3. Ujjayin
4. Nasagra et immobilité

Yoga nidra

1. Les images de la mémoire.
2. Tadasana : s'endormir et rêver.
3. Concentration OM sur le yantra.
4. Du yoga nidra à la méditation
5. **Concentration sur une image en yoga nidra**
6. **En nidra, explorer les nadis.**
7. **Courte méditation sur les éléments. (2)**
8. **Rétractation des éléments en yoga nidra.**
9. **Na ham, Ko ham, So ham, en yoga nidra.**
10. **L'offrande: le baton d'encens.**

Séance : première séance sur les cakras

Texte : Les cakras en détail

YOGA NIDRA SERIE 6

Présentation. Questionnaire. Aide-mémoire photo

Théorie

1. Présentation
2. Présentation séance
3. Les désirs créateurs.
4. Extérieur et intérieur.
5. Dieux, shakti, symboles.
6. « Connais-toi toi-même et tu connaîtras le monde et les dieux. »
7. Symboles et archétypes.

Techniques Hatha

1. Goraksha.
2. L'arbre dans le cœur.
3. Viparita karani mudra.
4. Concentration sur le souffle.

Techniques nidra

1. Kapalabathi allongé sur les désirs
2. Tadasana vertigineux sur les désirs.
3. Déséquilibre en assise
4. Om et désir
5. **Tamas, rajas, sattva, en yoga nidra**
6. **Le témoin.**
7. **Poussière d'étoiles.**
8. **Le sri yantra en yoga nidra.**

Séances : sur les désirs du pubis et du cœur

Texte : Les cinq états du corps subjectif individuel

YOGA NIDRA SERIE 7

Présentation. Questionnaire. Aide-mémoire photo

Théorie

1. A propose de la pratique
2. Cœur, vasana et yoga nidra
3. Point de repère sur l'endormissement

4. Rotation de conscience ?

Pratique de Hatha yoga

1. Jatharasana
2. Talasana
3. Uddyana-bandha debout

Technique de yoga nidra

1. Kapalabathi lent et déstructuré
2. Utiliser les réveils nocturnes
3. Apprendre à s'endormir superficiellement
4. **Les 108 points vibratoires**
5. **Méditation sur manipura**
6. **Le feu sacré**
7. **Les points du feu**
8. **Le corps comme un lieu d'offrande**
9. Mini séance thérapeutique
10. Arrêter le souffle quand il est à gauche
11. S'endormir à gauche, s'éveiller à droite

Séance de yoga nidra : sur les fils de lumière

Texte : les doctrines du yoga, Jean Varenne

YOGA NIDRA SÉRIE 8

Théorie :

1. Soi, souvenir et rêve
2. **Soi, sommeil et cœur selon les upanisad du yoga.**

Hatha yoga

1. **La grenouille : Bekhasana**
2. **Le demi-pont : Setubandha**

Yoga nidra :

1. Fixer un objet dans le silence
2. **Fixer un objet et le relier à un souvenir ou à un rêve**
3. Relier un souvenir et un rêve avec Bhramari
4. Relier un souvenir et un rêve avec kapalabathi déstructuré
5. **Sat, chit, ananda.**
6. **Le miroir.**
7. **Hiranyagarbhasana.**
8. **Méditation sur le cœur en yoga nidra.**

Grande séance : sur la plus grande extase

Texte :

- 1 : La mémoire comme conservation
- 2 : Pierre Feuga, **le cœur dans la tradition tantrique.**

YOGA NIDRA SERIE 9

Théorie

1 **Points de repère supplémentaire**

Techniques expliquées Hatha Yoga

- 1 Le chat (marjariasana) en hatha yoga, phase 1 et 2
- 2 Le chat phase 3
- 3 le chat : pranayama (allongement du souffle)

Techniques expliquées en yoga Nidra

1. Le chat en yoga nidra
2. Kapalabathi et voir l'animal ENTRE deux souffles
3. Regarder une flamme et laisser venir l'animal dans l'œil masqué
4. Tourner et muter en animal
5. **Le Bhramarandra et les 10 portes**
6. **Méditation sur les vayus**
7. **La lumière**
8. **Méditation sur visuddhi en yoga nidra**

Séance : N°2 sur l'animal

Texte :

1. La mémoire comme conservation
2. **Sri Anirvan, le yoga, de l'extérieur vers l'intérieur.**

YOGA NIDRA SÉRIE 10

Théorie :

1. La thérapeutique et le yoga.
2. Les trois niveaux d'articulation mentale.

3. Composer ses séances
4. Au réveil, saisir le Soi.

Pratique de hatha yoga :

1. Baradjavasana
2. Purvottanasana
3. Bhramari

Technique de yoga nidra

1. Concentration avec le mala sur les trois niveaux d'articulation
2. Je suis ici
3. Kapalabathi sur un sens
4. Kapalabathi sur les trois corps
5. **Tratakam pour yoga nidra**
6. **Taraka pour yoga nidra**
7. **Méditation sur ajna en yoga nidra**
8. **Manasarovar en yoga nidra**

Texte : le rêve et moi.

Séance : sur le voyage mental.

YOGA NIDRA SÉRIE 11

Théorie

1. Structure énergétique et Ajna

Pratique de hatha-yoga

1. Garudasana
2. Parvatasana
3. Kaki mudra
4. Méditation sur la peau

Pratique de yoga nidra :

1. Le souffles de l'évanouissement
2. Méditation sur le devenir
3. **Chidakasha en yoga nidra**
4. **Chidakasha sur un centre en yoga nidra**
5. **Qui suis-je ?**
6. **Se fondre au soi**
7. **Méditation sur muladhara cakra**

Séance : Structure énergétique et points de force

Texte : L'Atman, le cœur, le rêve.

YOGA NIDRA SERIE 12

Théorie

1. Présentation de cette 12^{ème} série.
2. Enseigner le yoga nidra
3. Les Samskâra (tendances innées), Samsarâ (roue du devenir), Karman (aventure personnelle) – commentaires inclus dans la présentation du souffle de l'évanouissement.
4. **Créer des techniques de yoga nidra**
5. **Créer des techniques de yoga nidra à partir du vijnana bhairava tantra**
6. **L'alphabet sanskrit et la structure énergétique**
7. **Et après ?**

Pratique

Technique de hatha-yoga :

1. **Le demi-cheval**
2. **Hanumasana**
3. **Le colombe**

Techniques de yoga nidra :

1. Nyasa sur le cœur
2. Visarga en assise ou allongé
3. **Le mala sonore**
4. **Le maître**
5. **Le lotus du cœur**
6. **Je suis shiva**
7. **Om**
8. **Faire (autour de la racine sanskrite KR)**

Séance de yoga nidra : Séance sur le rêve du coeur

Texte : Pierre Feuga, le cœur dans la tradition du yoga.

Cette série marque la dernière de la formation, mais il est possible de faire la 13 série, créée spécialement pour cette formation. Mais elle demande des qualités de courage pour aborder sa propre mort dans la grande séance. D'où l'option possible de ne pas la faire.

YOGA NIDRA SERIE 13 (SUR DEMANDE)

Théorie

1. Les granthis.
2. Ajna et Urna, la pierre frontale.

Pratique de hatha yoga

1. Murchha pranayama
2. Souffle sur les granthis

Pratique de yoga nidra

1. La peur de mourir
2. Revoir un mort
3. Urna, la pierre frontale
4. Re-naître chaque matin
5. Une grande joie
6. Les écluses
7. Le maître
8. Les portes étroites.
9. Le corps énergétique (2)
10. Antar muna en yoga nidra
11. Méditation sur l'arbre en yoga nidra

Grande séance : mourir.

Texte : Maharshi, S. Jourdain

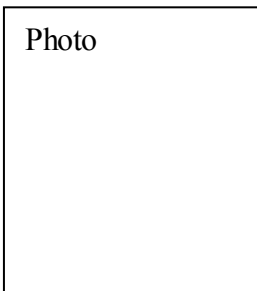
DÉROULEMENT

Pour recevoir chaque série, il suffit d'envoyer un chèque ou un virement bancaire à l'ordre de Valérie Beck en indiquant précisément le numéro de la série demandée ou faire un virement paypal – voir conditions ci-dessus.

L'enseignement prévu pour deux années peut être étudié en trois années car il est très riche, demande du temps et de la régularité, et suivant l'emploi du temps de chacun, il peut requérir plus de temps pour être vraiment intégré.

Vous pouvez à tout moment me contacter si vous rencontrez des difficultés dans votre pratique ou si vous avez des questions à artetyoga@netcourrier.com

**INSCRIPTION À LA FORMATION
DE YOGA NIDRA**



NOM :.....

PRÉNOM :.....

DATE DE NAISSANCE :.....

ADRESSE :

Rue :

Bâtiment/ autre :.....

Code postal :

Ville :

Pays :.....

Email :

Pratique du yoga : Oui - Non (entourer)

Depuis :

Problème de santé spécifique :

.....
.....
.....
.....

Cours dans le but d'enseigner : Oui - Non (entourer)

Autre renseignement qui vous semble important :

.....
.....
.....
.....
.....