

POST-FORMATION POUR LES PROFESSEURS DE YOGA

EN 9 MODULES

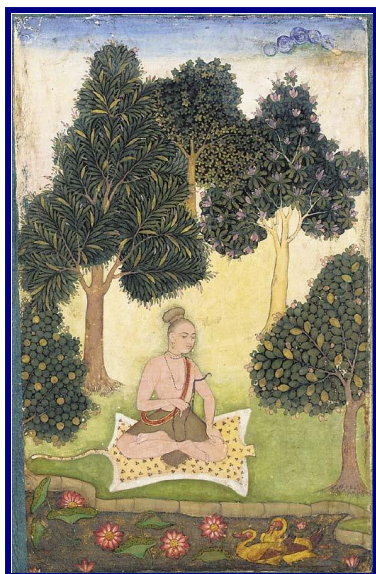


Centre de formation Art et Yoga

Enseignement : Valérie Beck diplômée FFEY

Contact : artetyoga@netcourrier.com

Pourquoi une post-formation ?



J'enseigne et je transmets le yoga depuis maintenant 15 ans et je reçois régulièrement des demandes de professeurs qui souhaitent compléter, approfondir, ou bien éclairer à la lumière d'une autre école de yoga la formation qu'ils ont reçue ailleurs. D'autres encore souhaitent se « remettre à niveau » et n'ont pas forcément le temps de faire des stages dans l'année. D'autres enfin désirent recevoir une solide formation pédagogique.

C'est pour tous ces professeurs que cette formation a été conçue avec amour et rigueur. Elle ne peut-être suivie que si l'on enseigne déjà ou si l'on possède une bonne connaissance du yoga.

Le programme dans ses grandes lignes.

Dans cette post-formation qui transmet un yoga issu des écoles du nord-est de l'Inde dites tantriques, car leur philosophie reposent sur le couple symbolique Shiva/Shakti, Conscience/Energie, vous revisiterez une cinquantaine d'asanas avec un travail de souffle spécifique, de visualisation, de mantras, le tout associé à une connaissance approfondie de votre structure énergétique et mentale. **Ainsi, vous approfondirez votre connaissance des :**

1) **pranayamas** : Shitali, Sitkarin, Murccha, Ujjayin, Bhastrika, Chandra et Surya bedhana kapalabathi et Anuloma viloma en différentes déclinaisons. Vous travaillerez également le petit pranayama et les rétentions de souffle à vide.

2) **mudras** : ceux de base que sont mulabandha, kechari mudra, uddyana-bandha, shambavi mudra, Viparita karani mudra auxquels s'ajoutent maha bandha, maha mudra, maha veda, yoga-mudra, yoni mudra, shiva prana mudra, linga mudra.

3) **concentrations** : sont au programme celles particulièrement aimées par les écoles tantriques sur le son, sur le souffle, sur les cakras, sur un yantra, sur une flamme, sur l'arbre, sur le cœur, et sur le Sahasraha.

4) **textes, traditionnels ou non**, toujours commentés (soit par audio, soit directement sur le texte) complètent la partie pratique : goraksha-paddhati ; hamsa-upanisad ; satcakranirupana ; kundalini-upanisad auxquels peuvent s'ajouter d'autres textes commentés sur simple demande.

6) **Quant aux cours de pédagogie eux-mêmes**, ils se déclinent en cinq sections dont chacune va du débutant au pratiquant confirmé. Je vous propose aussi des idées et des thèmes pour organiser des stages, que ce soit sur une demi-journée, sur quelques jours, ou pour organiser une retraite.

Ce programme est une simple proposition, pas un programme fixe, il peut donc évoluer en fonction de vos demandes. Les changements seront effectués en conséquence. **Il peut être complété par d'autres modules, suivant la demande, ou à l'inverse, s'alléger d'un ou deux modules, tout ceci après accord.**

Comment s'organiser ?

Chacun s'organise comme il le désire, mais il est toutefois conseillé de rester au minimum quatre semaines par module à raison d'une heure et demie de pratique quotidienne. C'est un ordre d'idée, tout ceci étant laissé à l'appréciation du professeur qui peut s'attarder sur un module ou à l'inverse passer plus rapidement au module suivant.

Comme tout ce qui concerne le yoga nidra est éliminé de cette formation pour ne pas trop l'allonger, il est toutefois possible de recevoir des modules de yoga nidra en complément de la formation.

Prix de chaque module

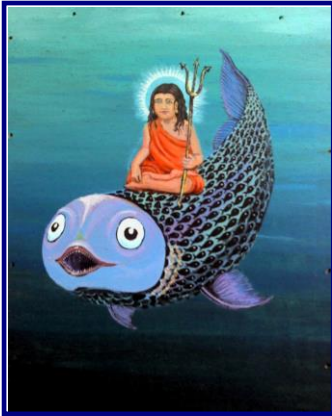
- Module en ligne (téléchargement) : **80 €**.
- Inscription au centre de formation Art et yoga (pour toute la formation) : **25 €**.
- Coût total de la formation : **745 €**.

Certificat d'enseignement

À l'issue de la formation, vous recevrez un certificat d'enseignement délivré par le centre Art et Yoga sur lequel figurent mes coordonnées de la FFEY. Vous pourrez d'ailleurs si vous le désirez, vous affilier à cette fédération, mais ce n'est pas obligatoire pour enseigner.



Programme de la post-formation.



MODULE 1

Théorie : philosophie des écoles de hatha yoga. La structure énergétique. Le rôle des postures, mudras, pranayama. Finalité.

Asanas : Les triangles : mettre en relation ajna Muladhara à travers sushumna. La demi-pince : purification des nadis. La grenouille sur le ventre : travail sur l'adhara solaire Surya adhara et déblocage du souffle. Kurmasana (la tortue) avec souffle Samavritti, le chemin de vie et de mort. Relation Ajna-Muladhara.

Mudra : Viparita : inverser le vayu apana. Hasta drishti : le cakra Manipura et la vue.

Pranayama : Souffle en Samavritti et Visamavritti ; Nadishodana dans les nadis ida et pingala sur le rythme 1 4 2 pour arriver au 6 24 12.

Concentration : sur le souffle. Sur une flamme (tratakam) : observer la stabilité du mental et prendre conscience des kalas, des fragmentations de celui-ci.

Texte : philosophie indienne générale appliquée au yoga.

MODULE 2

Théorie : Les trois qualités de l'énergie ; le prana ; les gunas ; les vayus ; les cakras.

Asanas : L'arbre : souffle dans l'axe et dans le cakra du cœur. Apprendre à lâcher-prise et à devenir le spectateur bienveillant. La demi-sauterelle : travail sur ida et pingala et préparation de sushumna. Dandasana, l'étirement intense : mettre en vibration sushumna, purifier les cakras. Le demi-pont : stimuler Manipura. Posture de Marici : éveiller sattva dans le cœur.

Mudra : uddyana-banda debout : emplir sa structure énergétique de ses propres énergies. Jyoti-mudra : le geste de la lumière. Prendre conscience de la lumière du plein et du vide.

Pranayama : Bhastrika, le soufflet du forgeron. Nadishodana vers le rythme 8 32 16.

Concentration : Chidakasha dharana ; Taraka

Texte : yogas au pluriel, mais but identique.

MODULE 3

Théorie : le yoga des Nathas-yogins ; souffrance et jouissance ; karma et liberté. Svava du microcosme et Svava du macrocosme. La kundalini.

Asanas : La posture du cobra (1ere rencontre) : travail sur l'énergie de la base ; prendre conscience de kundalini endormie. Les crocodiles. : Travail sur le cakra svadistha, 7 postures. Travail sur les rétentions de souffle à vide et à plein. Posture du balancier. Equilibrage des nadis. La colombe. Rajakapotanasana (cinq postures)..

Mudras : Shambavi mudra : le geste qui donne le bonheur. Maha mudra : le grand geste.

Pranayama : Shitali pranayama, les souffles subtils.

Concentration : Vrikshasana dharana, méditation sur l'arbre.

Texte : kundalini upanisad + commentaires.

MODULE 4



Théorie : la kundalini ; les granthis ; à chaque état son souffle ; macrocosme et microcosme.

Les cycles lunaires et solaires : comment les utiliser. Entretenir la structure ostéo-articulaire.

Asanas : Les étirements du chat. (Travail sur sushumna). La demi-lune. (Nadi lunaire). Le demi-lotus avec bhastrika. La posture du sage Goraksha, travail sur sushumna. La barque sur le ventre (Naukasana) travail sur le cakra Manipura. Travail sur le cakra du cœur. Ardha-matsyendrasana. La posture du sage et son archétype. Travail sur les trois granthis.

Mudras : uddyana-bandha assis. Maha bandha, le grand verrou en alternance, unir prana et apana en samana.

Pranayama : Chandra et Surya bedhana (percement de la lune et du soleil, deux souffles complémentaires pour équilibrer la relation entre les différents corps.)

Concentration : Paravasta, non souffle et mille pétales (Sahasraha).

Texte : Satcakranirupana+ commentaires.

MODULE 5

Théorie : les trois voies dans le yoga. Système ostéo-articulaire, endo-abdominal et postures.

Pédagogie N°1 : enseigner à des débutants, généralités et techniques de souffle.

Asanas : Padahastasana 1, 2, 3 et Padagustasana : alchimiser ses propres énergies. Jathara pari vartasana : entretenir et stimuler le système endo-abdominal et ostéo-articulaire. Gokarnasana : purifier les nadis. Posture du lion : nettoyer ses énergies furieuses.

Mudras : Viparita karani mudra sur le centre de la gorge et le vayu uddana.

Pranayama : utiliser la posture du chat pour éveiller le souffle subtil. (prana)

Concentration : Bhramari. Le bourdonnement de l'abeille dans les centres.

Texte : Goraksha paddathi texte+ commentaires.

MODULE 6

Théorie : les rétentions de souffle à vide.

Pédagogie N°2 : cours pour les débutants, 2^{ème} partie.

Asanas : La posture de l'aigle : éveiller la connaissance intuitive. Cakra cœur/pubis. Gomukhasana : purifier le cakra du cœur. Malasana : cakra base/ajna mise en lien à travers les souffles à vide. Parvatasana : travail sur la symbolique de la posture et les granthis.

Mudra : shambavi avec kapalabathi.

Souffle : Ujjayin, le souffle du victorieux.

Concentration sur le son.

Texte : Hamsa upanisad+ commentaires.



MODULE 7

Théorie : se coacher soi-même ; les mudras. Construire une séance pour soi-même. (Différent de ce qu'on propose aux élèves)

Pédagogie N°3 : cours pour les non-débutants.

Asanas : Janushirshasana et pari vritta janushirshasana ; (nadis). Dhanurasana (l'arc, cakra svadistha) travail sur ojas. Natarajasana en trois déclinaisons différentes. Halasana, posture de la charrue ; rétention à vide ; alchimiser des énergies.

Mudra : yoga mudra.

Souffle : Sitkarin. Hridaya pranayama (1) Le non-souffle.

Concentration sur le souffle.

Texte : Qui suis-je ? Jean Klein, extraits.

MODULE 8

Théorie : Régler son souffle par rapport aux audios. Organiser son temps de pratique. Les triades dans les écoles tantriques.

Pédagogie N°4 : Pédagogie pour les élèves confirmés.

Asanas : La posture du sage Vasistha. Mayasana, posture de l'illusion. Mahakonasana, posture du grand angle. Shalabasana, posture de la sauterelle.

Mudra : yoni mudra.

Souffle : kapalabathi vers le non souffle avec des suspensions de souffle. Hridaya pranayama (2)

Concentration : souffle sur les cakras.

Texte : Transcription d'une conférence sur la méditation par le moine bouddhiste Eric Rommeluère.

MODULE 9

Théorie : le yoga des écoles natha : spécificités.

Pédagogie N°5 : stages : comment les organiser ? Combien de jours ? Sur quels thèmes ? Peut-on mélanger les philosophies des différentes écoles ?

Asanas : l'arbre : faire toute sa pratique dedans. La grenouille : purification de tous les cakras. Le demi-cheval : devenir « vira » le héros. Le chameau : purification de tous les cakras ; stimulation du vayu uddana. Hamsasana : la posture du cygne. Sirshasana : posture sur la tête : faire toute sa pratique dedans.

Mudra : shiva prana mudra. Grand geste de Shiva.

Pranayama : bhastrika thoracique. Le petit pranayama : faire un seul souffle sur 1 à 2 minutes pour amener des états de conscience modifiée.

Concentration : sur le yantra du Sahasraha.

Texte : Anirvan : de l'intérieur vers l'extérieur.

FICHE D'INSCRIPTION À LA POST FORMATION DE PROFESSEUR DE HATHA YOGA

Photo

NOM :.....

PRÉNOM :.....

DATE DE NAISSANCE :.....

ADRESSE :

Rue :

Bâtiment/ autre :.....

Code postal :

Ville :

Pays :

Email :

Téléphone :

Pratique du yoga : Oui - Non (entourer)

Depuis :

Problème de santé spécifique :

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

Cours dans le but d'enseigner : Oui - Non - Ne sait pas encore

Autre renseignement qui vous semble important :

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