



(Dates sous réserve de petits changements)

### **WE 1 : 09-10 septembre 2023**

#### **Pratique posturale appliquée [1<sup>ère</sup> partie] : EXTENSIONS & FLEXIONS**

Lors de cette première partie, l'étude posturale portera sur les placements du corps en ouverture de la chaîne musculaire avant et arrière. Nous aborderons surtout les préparations, les tenues en statique de nombreuses postures, les contre-poses, indications et contre-indications de cette vaste famille d'asana.

### **WE 2 : 14-15 Octobre 2023**

#### **AYU-1 : Constitution individuelle : Etude des tempéraments & variations**

L'Ayurveda nous donne des clés très précises pour connaître son type humoral et les facteurs susceptibles de faire varier notre constitution de base. Nous verrons de manière très détaillée comment caractériser sa propre nature constitutionnelle, celle des autres et voir quels facteurs contribuent à équilibrer son terrain individuel : facteurs saisonniers, âges et traitement des maladies courantes.

### **WE 3 : 18-19 Novembre 2023**

#### **Pratique posturale appliquée [2<sup>ème</sup> partie] : EQUILIBRES**

L'étude des équilibres est très vaste et nécessite différents placements posturaux en fonction des appuis : pieds, mains, tête, fesses... Nous verrons en détail les préparations de ces équilibres, la façon de tenir en statique, les respirations, les contre-postures, indications et contre-indications.

### **WE 4 : 09-10 Décembre 2023**

#### **AYU-2 : Alimentation saine : Savoir adapter ses menus à sa constitution**

Dans cette formation, nous aborderons précisément les catégories d'aliments les plus susceptibles de favoriser un état de santé optimal. La façon de préparer, d'associer les épices, les concepts de feu digestif, les processus de détoxification seront étudiés en détail. Clarification sur le jeûne, le cru, le cuit, le nettoyage des organes, des intestins, la thérapie par les aliments (ahara chikitsa).

### **WE 5 : 27-28 Janvier 2024**

#### **Pratique posturale appliquée [3<sup>ème</sup> partie] : TORSIONS**

La grande famille des torsions sera explorée : étude théorique et pratique d'un grand nombre de postures. Les variations de placements nous donnent des points de repères spécifiques à respecter pour favoriser un effet optimal de ces postures. Nous verrons les torsions assises, debout, allongées et autres en équilibre ou en flexions. L'intérêt de ces façons de placer le corps sera étudié en détail ainsi que les contre-indications.

### **WE 6 : 02-03 Mars 2024**

#### **AYU-3 : La phytothérapie ayurvédique selon les tempéraments**

Nous aborderons ce thème central de l'usage des plantes médicinales en fonctions des besoins individuels. La phytothérapie ayurvédique est différente de l'approche occidentale. En Ayurveda, la notion de terrain est fondamentale ainsi que l'étude du processus des maladies en 6 étapes. Un certain nombre de formulations sera expliqué et ajusté en fonction des nécessités individuelles.

### **WE 7 : 06-07 Avril 2024**

#### **Pratique posturale appliquée [4<sup>ème</sup> partie] : INVERSIONS**

Les inversions sont très importantes pour tout un tas de raisons thérapeutiques, énergétiques ainsi que pour le mental. Nous aborderons ce thème délicat au niveau théorique et ésotérique, ainsi qu'une mise en situation pratique avec des postures progressivement plus exigeantes.

### **WE 8 : 04-05 Mai 2024**

#### **AYU-4 : Thérapies subtiles selon l'Ayurveda & Yoga-thérapie**

Ces approches subtiles sont très vastes puisqu'elles intègrent les arômes, les couleurs, les pierres précieuses et semi-précieuses, ainsi que l'approche subtile du Yoga sur les humeurs et la métaphysique des doshas ou qualités spirituelles.

---

### **Du 17 au 21 août 2024**

#### **Stage d'été : Immersion Yoga Intégral – Intégration philosophique**

Stage annuel à Marsanne – Pratiques matinales, hygiène des sens et des nerfs, mantras, méditations - Jeûne intermittent. Hatha et Prana-Yoga. Etude des textes.