

## CALENDRIER PREVISIONNEL

## FORMATION YOGA-AYURVEDA 2017-18

A titre indicatif – sous réserve de changements

<b>21 OCTOBRE 2017</b>	<b>EXAMEN PROFESSEUR DE YOGA</b> – 3 Candidats cette année – Journée pratico-théorique ouverte à tous – <i>Gratuit - Sur inscription</i>
<b>28-29 OCTOBRE</b> <b>Yoga</b> <b>Mudra-thérapie</b> avec Jayaprakas Narayanan	La science des mudras n'est pas toujours intégrée dans le Yoga postural, alors qu'elle l'est dans la danse indienne ( <i>Bharata Natyam</i> ). Nous aurons la chance de recevoir un spécialiste Indien dans ce domaine de la pratique gestuelle énergétique.
<b>18-19 NOVEMBRE</b> <b>Ayurvéda</b> <i>Sadhanasana</i> -Thérapie : <b>Traitement par les postures</b>	Pratiques posturales ajustées sous forme de cures, en vue du nettoyage des humeurs et des toxines en excès dans le corps. Pratiquées sur une durée d'une semaine à trois mois, ces puissantes techniques de Kriya Yoga sont formulées en fonction des saisons et des humeurs en aggravation. Elaborées pour les corps physiques et corps d'énergie, ces pratiques apportent légèreté, vitalité et bonne humeur.
<b>16-17 DECEMBRE</b> <b>Yoga</b> <b>Le placement musculaire</b> dans les postures avec Jean Claude Andreux	Préparations libératrices, connaissances des groupes musculaires impliqués, erreurs à éviter. Influence des variations de placement dans les postures. Correspondances entre les muscles, les circuits d'énergie, les plexus et les organes.
<b>13-14 JANVIER 2018</b> <b>Ayurvéda</b> <i>Anna-Yoga ou Ahara-chikitsa</i> : <b>Traitement par la nourriture</b>	« <i>Que ton aliment soit ton médicament</i> », disait Hippocrate. La pratique Yogique, impose, à minima, le respect de règles alimentaires de base. Selon d'autres visions (macrobiotique, naturopathique, chronobiologique, etc, ...), la dimension spirituelle des aliments n'est pas clairement abordée, alors qu'elle l'est d'une façon décisive, en Ayurvéda. Nous verrons quels choix sont les plus judicieux, selon le pouvoir d'évolution de la conscience contenu dans chaque aliment et leur mode de préparation.
<b>10-11 FEVRIER</b> <b>Yoga</b> <b>Feng-Shui céleste</b> avec Anne Huriot	L'harmonie du corps harmonise le lieu. Les pratiques de Yoga influencent l'environnement en l'harmonisant. Partant du principe que tout est interdépendant, nous verrons comment le lieu de vie peut être harmonisé pour le bienfait de ses habitants en étudiant le Feng Shui, dérivé Chinois de son ancêtre Ayurvédique : le <i>Vastu Shastra</i> .
<b>10-11 MARS</b> <b>Ayurvéda</b> <i>Nada-Pran.Yoga</i> : <b>Mantra et Prana-Thérapie</b>	La guérison vibratoire ( <i>spanda</i> ) suit la connaissance ( <i>vidhya</i> ). La déprogrammation mentale ( <i>vasana</i> et <i>samkara shuddhi</i> ) est au cœur de la thérapie Ayurvédique (pour trouver la santé) et du Yoga (pour retrouver une conscience éveillée). L'éveil des souffles vitaux par mantra et prana conjugués sont les meilleures options pour agir sur le corps physiques, à partir de l'action sur les corps subtils ( <i>prana</i> et <i>manomayakosha</i> ).
<b>7-8 AVRIL</b> <b>Yoga</b> <b>Pranayama ésotériques</b> avec Janita	Nous aurons la chance de recevoir Janita pour sa connaissance approfondie reçue de son maître Gitananda du Sud de l'Inde. Elle nous enseignera des techniques de pranayama peu connues du grand public, qui nous apportera un enrichissement de grande valeur.
<b>26-27 MAI</b> <b>Ayurvéda</b> <i>Manoshuddhi</i> : <b>Méthodologie pour l'éveil des forces subtiles :</b> <b>Ojas-Téjas et Prana</b>	La rumination mentale en Ayurvéda est appelée « congestion » mentale. Ici, la méthode de décongestion s'appuie sur des principes millénaires qui ont inspirés des formulations actuelles de méditation-concentration. Nous nous appuyons sur les textes fondateurs pour libérer les centres psychiques ( <i>chakra</i> ). L'éveil des forces subtiles des trois humeurs sera étudié, afin d'atteindre la stabilité, la paix et la sérénité au quotidien.
<b>02 au 05 NOV. :</b> <b>Rééquilibrage physique et énergétique</b>	<i>Atelier pratique complémentaire :</i> Massages <i>Abhyanga</i> 1-2-3 en binôme (2J) Pranathérapies en Binômes (2J)