



(Dates sous réserve de petits changements)

WE 1 : 24-25 septembre 2022

Viniyoga et progression : l'approche graduelle détaillée

Apprentissage du *viniyasa krama* (approche progressive des postures et des respirations). Savoir appliquer ces principes lors de la construction de séances de Yoga et savoir tenir compte des contre-indications et des pratiquants en difficulté.

WE 2 : 22-23 Octobre 2022

Jñana yoga : Etude du mental, de ses résidus et émotions

Connaissance du fonctionnement de *manas, ahamkara et des cittavritti* (mental, égo et activités de l'esprit). Savoir mieux appréhender le fonctionnement psychologique du pratiquant et traiter les remontées émotionnelles, mémorielles et les ornières de la pensée conceptuelle.

WE 3 : 19-20 Novembre 2022

Mandala-Yoga : Théorie et pratique graphique sacrée

Etude et mise en situation d'expression d'art visuel codifié selon les principes Indous, Tibétains, Chamaniques et autres courants traditionnels : mandala, yantra et autres figures géométriques. Influence des symboles et des couleurs sur l'inconscient. Etude des symboliques posturales et leur influence sur les courants énergétiques.

WE 4 : 17-18 Décembre 2022

Shat et panchakarma : Hygiène de vie selon le Yoga

Apprentissage des techniques de retour à un fonctionnement physique et psychique optimum. Etude des processus d'inversion des maladies : nutrition adaptée, phytothérapie appliquée et procédés de mise au repos d'organes ou de viscères. Techniques de détoxification adaptées aux tempéraments individuels.

WE 5 : 21-22 Janvier 2023

Prāna-Yoga et Prāna-thérapie : Yoga de l'énergie

Expérimentation du contrôle de l'énergie du souffle et des flux praniques dans le corps. Activation et équilibrage des centres psychiques. Harmonisation des corps subtils. Traitement et auto-traitement, correction des déséquilibres de l'aura. Etude des prānāyāmas rares et ésotériques.

WE 6 : 18-19 Février 2023

Etude des Yantras, Chakras et Yoga-Nidra progressif

Etude et approfondissement de la relaxation. Connaissance de la progression vers la détente : de la plus superficielle à la plus profonde. Pratique des dristhis sur les chakras : études des supports de concentration interne, des mantras internes et de la géométrie sacrée appliquée aux centres psychiques.

WE 7 : 18-19 Mars 2023

Mantra-Yoga : Intégration des sons dans les pratiques

Pratiques de mantrāsana : mise en place des sons dans les postures, ajustement de la respiration, études des mantras spécifiques, intégration des mouvements sonores dans les séances. Apprentissage des sons de guérison : sonothérapie – les soins par les sons Sanskrits

WE 8 : 21-22 Avril 2023

Yoga du mouvement : Salut des astres et des éléments

Etude et mise en situation des séries de mouvement dans le cadre d'une séance, saisonnalité, contre-indications. Découverte et approfondissement des successions de postures : salutation au Soleil et ses variantes, salut à la Lune, Saluts à la terre, l'eau le feu, l'air et l'espace – et les 5 tibétains.

Du 12 au 16 août 2023

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.