



*(Dates sous réserve de petits changements)*

**WE 1 : 20-21 septembre 2025**

**YOGĀSANA : ajustements posturaux & progression**

La façon d'appréhender les postures est déterminante si l'on souhaite bénéficier de leurs effets. Nous verrons comment bien préparer certaines poses, comment les tenir et comment en sortir. Un programme sera proposé pour progresser au cours de l'année.

**WE 2 : 11-12 Octobre 2025**

**YOGĀ SUTRA : Etude de Sloka-s essentiels pour avancer**

L'analyse des aphorismes de Patanjali doit être appliquée au quotidien. En plus de pratiques posturales ajustées à l'automne, nous explorerons les points clés de l'esprit du Yoga qui doivent être maintenus dans sa pratique personnelle.

**WE 3 : 15-16 Novembre 2025**

**PRĀNA-THERAPIE : Rééquilibrage par le souffle et les mudras**

L'application pratique de la prana-thérapie commence par la pratique de prānāyāma-s spécifiques. Nous pratiquerons les techniques essentielles pour obtenir un état d'énergie supérieur en vue de son bien-être et de celui de notre entourage.

**WE 4 : 13-14 Décembre 2025**

**MANTRA-THERAPIE : Protection du mental par les sons de guérison**

Bien au-delà des bains sonores proposés de l'extérieur, nous nous immergerons dans des pratiques collectives de voyelles, de sons et de mantras de protection. Les bhajans et les kirtans seront étudiés afin d'en réaliser la portée. Des mantra-s internes seront proposés dans le cadre des pratiques posturales.

**WE 5 : 24-25 Janvier 2026**

**ĀSANA & souffles appliqués : savoir respirer dans les postures**

Nous explorerons dans ce week-end les différentes possibilités de respirations dans les postures. La plupart du temps certaines postures obligent à des respirations spécifiques que nous allons étudier. Nous appliquerons également des modèles respiratoires spécifiques selon ce que nous cherchons à obtenir.

**WE 6 : 21-22 mars 2026**

**PRĀNAYĀMA & MOUVEMENTS : Mobilisations du corps avec les souffles**

Suite du précédent week-end, mais cette fois-ci, les souffles seront ajustés sur la mobilité du corps et particulièrement des articulations. Nous aborderons la libération des tensions par des techniques respiratoires de nettoyage.

**WE 7 : 18-19 avril 2026**

**DHRISTHI dans les postures : points de concentration sur les centres**

Au-delà des techniques de concentration sur les chakras, nous travaillerons les postures sur d'autres points d'énergie situés dans le corps qui ont des résonances sur les enveloppes subtiles mentales et émotionnelles.

**WE 8 : 23-24 mai 2026**

**Postures délicates : Conduite & enseignement de postures originales**

Parmi la multitude des postures de Yoga, il existe des asana-s peu pratiqués qui méritent toute notre attention. Nous aborderons ces pratiques peu communes afin d'en tirer des bénéfices inattendus.

---

**Du 17-21 août 2026**

**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.