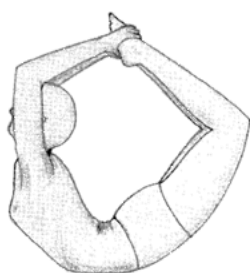
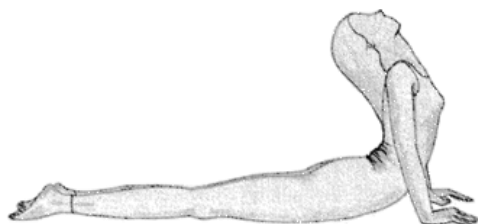


ECOLE de YOGA & AYURVEDA SATTVA



Philippe FRADIN

DOSSIER d'INSCRIPTION



L'École arrive à sa 20^{ème} année [en 2025]

Les programmes proposés s'adressent à toute personne dont le souhait est d'apprendre et d'approfondir sérieusement le Yoga et l'Ayurvéda d'une manière rigoureuse, structurée et efficace.

Débutant ou professeur, les formations sont adaptées aux demandes.

RENSEIGNEMENTS : 06 88 70 64 57

A propos de Sattva :

« L'intelligence est alerte et éclairée, les sens plus vifs, le mental entier satisfait et plein d'éclat, l'être nerveux calmé, empli de clarté et d'aise lumineuse, prasâda. Connaissance, aise harmonieuse, plaisir et bonheur, tels sont les résultats caractéristiques de Sattva. »

La Bhagavad Gîtâ
Verset 11 Chapitre 13
Shri Aurobindo

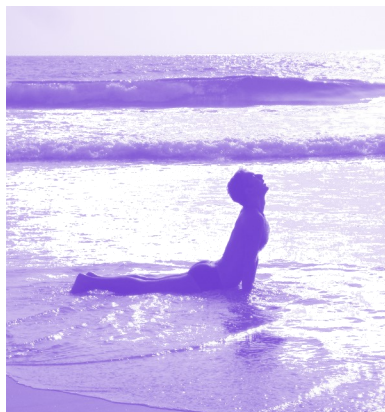
« Sattva signifie stabilité, harmonie, vertu ou « êtreté ». Sa nature est légère et lumineuse. Elle a un mouvement vers l'intérieur et vers le haut et elle procure l'éveil et le développement de l'âme . Sattva apporte la joie, c'est le principe de l'intelligence. En Yoga, Sattva est la qualité supérieure favorisant la croissance spirituelle. Elle est également la clé de la guérison Ayurvédique. »

Yoga et Âyurvêda
Dr David Fawley

Yoga et Âyurvêda :

« L'Âyurvêda est la cousine du Yoga. Les deux ensemble, ça fait $1+1 = 10$ »

TKV Desikachar





ECOLE de YOGA

SATTVA AUVERGNE

AGRÉÉE PAR LE JURY SATTVA AYUR-YOGA

CONTACT:

Philippe FRADIN

8 RUE DU GRAND
CHAMP
THEIX
63 122 ST GENES
CHAMPANELLE

04 63 79 75 80
06 88 70 64 57

P.FRADIN@YAHOO.FR
www.yogayurveda63.com



APPROFONDIR ET TRANSMETTRE

La pratique du Yoga est aujourd'hui communément reconnue comme une voie d'épanouissement personnel et de réalisation de soi.

Bien plus qu'une simple gymnastique, le Yoga est une voie de réalisation sur tout les plans : physique, mental et spirituel.

Dans cet esprit, l'école de Theix s'oriente autour des axes suivants :

► Formation de 3 années en vue de devenir professeur de Yoga

► Formations en week ends ou en retraites en vue d'intégrer ou d'approfondir des techniques ou des exercices spécifiques



« Le XXI^{ème} siècle sera
Yoga ou ne sera pas »

Swami Satyananda

► Apprendre les bases pour la pratique individualisée selon la constitution personnelle

Une documentation se tient à la disposition des personnes qui souhaitent :

► se former en vue d'acquérir une compréhension et une autonomie dans la pratique nécessaires pour devenir professeur de Yoga Intégral

► approfondir des techniques pour améliorer la qualité de pratique et aborder des points qui ne sont pas vus pendant les cours

► Mieux se connaître et devenir autonome dans sa pratique pour vivre son quotidien dans la sérénité et l'épanouissement.

ENSEIGNEMENT GRADUEL ET COMPLET

Le but de cette école est de donner aux pratiquants des bases sérieuses pour approfondir la pratique du Yoga **dans un but d'épanouissement personnel ou en vue de la transmission.**

Afin de garantir un enseignement complet, plusieurs intervenants, spécialisés dans un aspect

du Yoga, apporteront leur contribution en vue de transmettre une vision complète et ouverte aux différentes facettes de cette discipline millénaire.

L'école est à la fois ouverte aux personnes qui désirent devenir professeurs et qui s'engagent sur un programme de 3 années, vali-

dées par un diplôme, et aux pratiquants qui désirent approfondir un aspect plus spécifique du Yoga et qui peuvent s'inscrire ponctuellement.

Le programme est disponible à toute personne qui souhaite approfondir.

Programme général



La pédagogie prend en compte une progression et une alternance théorie / pratique.

Le programme s'étale sur 3 années en 8 week ends + une période de 5 jours par an.

Le volume d'heure global est de 500 h sur les 3 années.

La répartition des heures se trouve en fin de ce dossier.

La pédagogie prend en compte une progression et une alternance théorie / pratique.

Pour permettre aux élèves de bénéficier d'une formation complète, de multiples intervenants spécialistes dans leur domaine interviendront.

Structuré sur la base de modules, le programme qui suit donne les différents points abordés sachant qu'il sera évolutif.

La progression schématique

« Une once de pratique vaut mieux que des tonnes de théories »

Swami Sivananda

Année 1

Connaissances fondamentales, en particulier yama et ni yama
Bases de l'étude posturale
 Fondements de l'hygiène yogique, en particulier l'alimentation
 Etude de la respiration

Année 2

Approfondissement théorique
Apprentissages des postures
 Approche du Prāṇayāma
 Fondements de la constitution des séances

Année 3

Etude des textes clés
Approfondissement des postures
 Approche sommaire des chakras, des koshas et des nadis
 Pédagogie appliquée et préparation à l'examen

MODULE A : CONNAISSANCES FONDAMENTALES et JNANA YOGA

« Le Yoga c'est entrer en résonance avec quelque chose qui me dépasse »

Gilles Redard



A1- Les différentes formes de Yoga

Définitions
 Origines et évolution des différentes approches

A2- Bases de la philosophie de l'Inde

Le contexte philosophique,

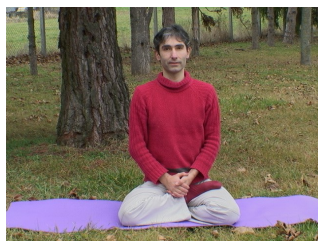
Les Vedas
 Les 6 darsana,
 Le Samkhya
 Le Vedanta
 La Bhagavad Gîta

A3- Étude détaillée des Yoga Sutra de Patanjali

Traductions et commentaires
 Approfondissement des 5 yamas et des 5 ni yamas

A4- Approches du Bouddhisme

Les principaux courants
 La tradition orale du bouddhisme tibétain : kagyupa
 L'étude de l'approche Zen Soto
 Approches de la méditation : Zazen, Shiné, Vipassana



A5- Initiation à l'Âyurveda

La cosmogonie du Samkhya
Prana, MahaGuna, trido-
sa, Prakrti
Processus des maladies
Soins naturels et Hygiène
alimentaire
Pratiques Yogiques pour
l'équilibre des dosas

A6- Bases du Sanscrit

L'alphabet Sanscrit et les
bija mantra
Règles grammaticales et
de prononciation
Traduction et approfon-
dissement de textes clés
Pratique des mantras,
bhajans et kirtans

A7- Bases complémentaires

Traditions religieuses oc-
cidentales
Notions de psychologie et
de somato-psychologie



MODULE B : INITIATION A LA PRATIQUE POSTURALE

B1- Règles fondamentales avant et après toute pratique posturale

B2- Bases d'anatomie et de physiologie

B3- Étude des différentes familles de postures et du viniyasa krama

Étude et pratique pro-

gressive des enchaîne-
ments et des postures
préparatoires :
-Techniques d'étirement
et d'assouplissement
-Installation dans les pos-
tures de préparation
-Approches respiratoires
de base dans les postures

B4- Étude et apprentissage des principales postures finales

-Séances de pratique se-
lon une approche gra-
duelle

-Étude complète des prin-
cipales postures : effets
thérapeutiques, contre-
indications, contre pose,
symbolisme, ...

B5- Étude progressive du Yoga Nidra, apprentissage des techniques de relaxation

C1- Théorie

Apport des textes fonda-
mentaux,
Etude des effets au ni-
veau physique et psycho-
logique,
Impacts sur le plan éner-
gétique

« Adoptez une
posture
stable et
confortable »

Patanjali

MODULE C : ETUDE du PRÂNAYÂMA

C2- Pratique

Apprentissage des diffé-
rentes techniques, de la
base aux plus poussées,
Etude des bandhas et des
mudras

C3- Étude théorique des chakras, des koshas et du yoga « de l'énergie »



« Le Yoga est empirique, il
s'appui sur l'expérience »

MODULE D : KRIYA YOGA et HYGIENE YOGIQUE



D1- Etude et pratique des Shat karma

D2- Techniques de purification par le souffle

D3- L'alimentation selon différentes approches : diététique et Âyurvéda

D5- Eléments de yogathérapie

D4- Jeûnes, diètes, bases de phytothérapie, santé holistique

« Nettoyer est le mot d'ordre de tous les Yoga »

Dominique Iecroq

« Être en harmonie avec les circonstances de l'instant présent »
Patanjali I 39



MODULE E : PEDAGOGIE APPLIQUEE

Les différentes approches

Savoir structurer sa séance

Règles de progression

Les corrections

Vocabulaire et expression

L'EXAMEN devant un jury

Présentation d'un mémoire

Démonstration d'une posture

Animation d'une séance

Connaissances théoriques

Répartition des heures

MODULE A : CONNAISSANCES FONDAMENTALES et JNANA YOGA	150 H
MODULE B : INITIATION A LA PRATIQUE POSTURALE	200 H
MODULE C : ETUDE du PRĀNĀYĀMA	50 H
MODULE D : KRIYA YOGA et HYGIENE YOGIQUE	50 H
MODULE E : PEDAGOGIE APPLIQUEE	50 H

TARIFS et INSCRIPTION

Inscription à : Philippe FRADIN

☐ Week end	Prix unitaire 230 €
☐ Stage de 5 jours	440 €
☐ Cycle de formation de professeur 1ère année	2000 €
☐ Cycle de formation de professeur 2ème année	2000 €
☐ Cycle de formation de professeur 3ème année	2000 €

Mode de paiement

- ☐ Un versement
☐ 4 versements
☐ mensualisé

Nom _____

Adresse _____

Téléphone _____

Date d'expiration _____

FORMATION PROFESSIONNELLE

Les salariés peuvent bénéficier du pourcentage de leur entreprise destiné à la formation. Le congé individuel de formation peut avoir lieu en tout ou en partie pendant le temps de travail. La formation visée par le salarié peut être sans rapport avec l'activité de l'entreprise et même n'avoir aucun caractère professionnel. Elle vise selon la loi, à accéder à un niveau supérieur, à se perfectionner professionnellement, à changer d'activité ou de profession ou encore à s'ouvrir plus largement à la culture ou à la vie sociale.

La démarche préalable est à accomplir par le salarié qui présente sa demande à son employeur et reçoit un dossier, à remplir par lui-même, par son entreprise et par l'école de Yoga.

Attention, ne tardez pas à faire votre dossier, car le délai d'acceptation par les organismes gérant les fonds de formation peut être assez long.



DATES

Le programme détaillé de la formation est délivré lors de l'inscription.

Un calendrier est disponible pour les candidats libres (programme de 1ère année).



Règlement intérieur et informations complémentaires École de Yoga

L'école de Yoga présente les spécificités suivantes :

- **Motivation :**

L'élève qui s'engage à suivre la formation de trois ans doit avoir pratiqué le Hatha Yoga au moins pendant trois années auparavant. Un entretien individuel auprès du responsable avant l'inscription est obligatoire ainsi qu'une lettre de motivation de la part de l'élève.

- **Absence :**

En cas d'absence à un stage, l'élève aura la possibilité de revenir l'année d'après à ce même stage. L'examen n'est accessible qu'aux personnes qui ont suivi la totalité du cycle.

- **Examen :**

Il est basé sur les éléments définis en page 4. Il impose un travail régulier dès le premier stage. En fin de chaque stage, un bilan des techniques à travailler pendant le mois sera réalisé. L'élève bénéficie de trois cours particuliers avec l'enseignant de son choix au cours d'une année. L'enseignant s'engage à donner toutes les indications nécessaires à la progression de l'élève.

En troisième année, des révisions sont programmées afin d'intégrer des notions difficiles.

Un accompagnement pour la réalisation des mémoires est prévu aux élèves qui le souhaitent.

L'examen est réalisé auprès d'un jury d'enseignants de différentes écoles pour la validation du diplôme.

- **Enseignement :**

Les cours sont basés sur une approche progressive qui s'appuient sur les formes de Yoga issues de la tradition Indienne. Les autres formes de Yoga qui apparaissent aujourd'hui aux Etats-Unis (Power Yoga, Bikram...), ne seront pas abordées car elles constituent, selon l'École, une dérive qui ne prend pas en compte les textes de base. A ce titre, l'enseignement de l'École tient à préserver une certaine authenticité en s'appuyant sur les textes fondateurs (Hatha Yoga Pradipika, Yoga sutra et Bhagavad Gita) et en prenant en compte l'expérience vécue des intervenants.

- **Les intervenants :**

La qualité de pratique qu'ils ont acquise ainsi que leur niveau de sensibilité seront mis à profit à l'École afin de donner une vision exhaustive et globale d'une discipline qui est destinée à des tempéraments et à des niveaux d'intégrations variables. Il existe en effet des façons différentes de présenter les choses et l'élève aura tout loisir de faire des parallèles entre les différentes approches qui lui seront proposées, pour son enrichissement personnel.

- **Progression :**

Avancer dans la voie du Yoga suppose un temps de maturation incompressible. L'école est favorable à trois années minimales pour acquérir les bases lui permettant :

- De comprendre la nature du travail réalisé sur l'ensemble psycho corporel à partir du travail postural, respiratoire et énergétique et d'en mesurer les effets.
- D'être sensibilisé au rôle particulier de la diététique, des pratiques de purification et de l'hygiène yogique dans l'amélioration du travail postural et énergétique.
- D'être sensibilisé aux états de conscience naissants de la pratique.
- De trouver un équilibre intérieur nécessaire pour apporter des techniques bienfaisantes aux personnes qui en ont besoin selon leur tempérament.
- D'apprendre à connaître les constitutions biologiques et ses variations afin d'adapter les pratiques qui nettoient les humeurs en excès et celles qui les rééquilibrent
- **De posséder une vision globale du Yoga, à la fois philosophique, scientifique, psychologique et thérapeutique en vue d'une autoréalisation de soi et d'une capacité à transmettre.**

- **Post formation :**

Réservée uniquement aux élèves qui ont suivi le premier cycle, la post formation aborde l'enseignement ésotérique et donne les bases de techniques plus poussées (Kundalini Yoga, Tantrisme et Yoga de l'énergie).

INTERVENANT PRINCIPAL
et DIRECTEUR de L'ÉCOLE :

Philippe FRADIN



Parcours de transmissions

Infatigable étudiant en quête de Vérité (Satya), j'ai le privilège de transmettre directement les enseignements que j'ai reçus des êtres d'exceptions suivants :

Gilles REDARD

Élève de Krishnamacharya, ayant un parcours de yogi exemplaire, ami de Gérard Blitz, sa transmission authentique provient des êtres qu'il a côtoyés : Krishnamurti, Krishnamacharya, Deshimaru, Desikachar, Satyananda et beaucoup d'autres...

Atreya SMITH

Ayant suivi Poonja, lui-même disciple de Ramana Maharishi et ayant reçu les enseignements authentiques de médecins Ayurvédiques dont Dr Frawley et Dr Joshi, il est l'auteur de plusieurs ouvrages et cours en Ayurveda dont « La psychologie de la transformation en Yoga ».

Sunil V. JOSHI

Médecin Ayurvédique mondialement connu, Sunil m'a transmis la pratique clinique de l'Ayurveda et me donna ainsi l'expérience concrète des techniques de soins que l'on peut adapter en fonction des tempéraments.

Sri PAVAN JAIN

Guérisseur indien et pranathérapeute mondialement connu pour ses guérisons « miraculeuses » est celui qui m'initia à la guérison pranique et au rééquilibrage des chakras (centre d'énergie).



D'autres rencontres ont été décisives dans ma sadhana (pratique), telles que celles avec Muktananda, Amma, le 17ème Karmapa, mère Meera, Goenka, Roland Reich et beaucoup d'autres ...

Les enseignements que j'ai étudiés auprès de maîtres contemporains tels que Arnaud Desjardins, Eric Baret, Swami Prajnanpad, Nisagadatta, Van Lysebeth, et beaucoup d'autres, m'ont inspiré considérablement au même titre que ceux de Sri Aurobindo, Durkheim, Vivekananda et Patanjali.

Les formations que je propose sont des synthèses de ces enseignements.
La transmission est concise, percutante et adaptée à l'intellect et au corps occidental.



BULLETIN INSCRIPTION

VALIDATION

L'inscription à l'école de Yoga est validée à l'issu de **l'entretien individuel positif et après avoir fourni une lettre de motivation.**

ENGAGEMENTS

Le formateur s'engage, à partir de ce moment, à fournir toutes les informa-

tion susceptibles de favoriser la progression de l'étudiant.

Ce dernier s'engage en outre à suivre le programme en tout ou partie selon ses choix définis et entendus avec le responsable de l'école.

DOSSIER

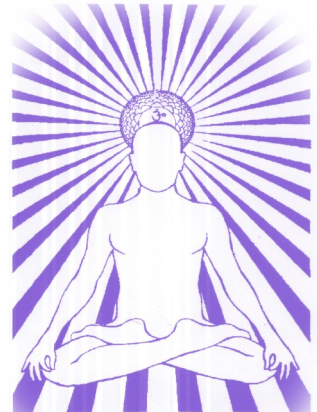
Il est demandé à l'élève un justificatif médical

d'aptitude et un justificatif d'assurance individuelle.

FRAIS PEDAGOGIQUES

Un montant de 200 € est demandé pour l'ensemble des coûts pédagogiques des 3 années.

(à payer en début de première année - non remboursable en cas d'arrêt)



INSCRIPTION

Je reconnais avoir pris connaissance de l'ensemble des points ci-dessus et je m'engage à suivre la formation de professeur de Yoga sur 3 années.

Signature

Nom

Adresse

Téléphone

ELEVE ENSEIGNANT

Après votre inscription à l'école, vous aurez la possibilité de vous familiariser avec les techniques apprises en les expérimentant sur vous-même puis en les enseignant aux personnes de votre entourage selon votre propre rythme. Rien ne presse...

C'est à travers l'apprentissage que l'on apprend.

BULLETIN A RETOURNER A :

Philippe FRADIN
8 RUE DU GRAND CHAMP
63 122 THEIX
63 122 ST GENES CHAMPANELLE

04 63 79 75 80

06 88 70 64 57





Philippe FRADIN
8 RUE DU GRAND CHAMP
63 122 THEIX

P.FRADIN@YAHOO.FR
www.yoga-ayurveda-63.com

Philippe FRADIN

Professeur de Hatha Yoga

Diplômé du Centre d'Étude des Yoga Traditionnels
Étude du Raja Yoga et du Yoga tantrique

Praticien en Âyurvêda

Diplômé par l'Institut Européen d'Études Védiques
Formateur et praticien en Âyurvêda

Psychanalyste agréé

Formé en Analyse Intégrative Rêve Eveillé

Intervenant principal et coordinateur

Interlocuteur École de Yoga Sattva



Les INTERVENANTS DE L'ECOLE

Janita STENHOUSE

Professeur de Yoga depuis près de 25 ans

Pratique depuis plus de 40 ans.

Étudie régulièrement en Inde dans l'ashram de Swami Gitananda

Auteur de plusieurs livres

Intervenante sur Yoga Nidra et Hatha Yoga et sur le Sanscrit

Jean Claude ANDREUX

Professeur de Yoga depuis plus de 30 ans après une carrière d'éducateur de gym

Spécialiste en physiologie, en anatomie et en dynamique du mouvement

Michel PIRREYRE

Disciple du maître ZEN Deshimaru qu'il a suivi pendant 9 ans. Pratique et anime la méditation Zen à Clermont Ferrand

Sri PAVAN JAIN

Guérisseur indien et pranathérapeute mondialement connu pour ses guérisons « miraculeuses » est celui qui m'initia à la guérison pranique et au rééquilibrage des chakras (centre d'énergie).

Sri PRAKASH

Danseur de Kathakali et art vocal, spécialise en mudra, mantra et yoga nidra. Maîtrise des Yoga Sutra de Patanjali

Dr Sasidhar VIJITH

Directeur de la clinique Sreekrishna Ayurveda en Inde. Son expérience et sa pédagogie remarquable sont mises à profit pour notre Ecole, dans le cadre du panchakarma et les thérapies Ayurvédiques.

