

#### WE 1 : 29-30 Septembre 2018

Exploration des **différentes approches de Yoga** en France – Position et orientation de l'Inde actuelle. Enseignement des angles de pratiques : avantages et inconvénients – Etude comparatives et évaluation selon la science Ayurvédique. Mise en situation posturale et respiratoire : critères du travail d'auto-évaluation.

#### WE 2 : 17-18 Novembre 2018

Etablir **l'état méditatif dans la posture** : étude du mental conscient et inconscient. Savoir se libérer de la densité physique – du mode réactif et de défense égotique. Techniques d'assouplissement de la substance corporelle ; accroître l'espace énergétique. Connaître les méditations à pratiquer selon l'état physico-mental ; Limites à connaître en fonction des états psycho-pathologiques. Etude du renforcement des défenses. Mise en situations pratiques.

#### WE 3 : 07-08 Décembre 2018

Savoir aborder **l'hygiène Yogique**. Propositions de nettoyage des humeurs selon l'approche posturale, respiratoire, méditative et relaxative. Apprentissage de la conjugaison des pratiques en vue d'une plus grande efficacité détoxifiante. Examen des limites propres à certaines pratiques et travail sur les résistances. Critères d'auto-évaluation et mise en place d'une méthodologie évolutive.

#### WE 4 : 12-13 Janvier 2019

Apprentissage des respirations crâniennes, pulmonaires, dorsales et **éveil du corps subtil dans la substance grossière** selon la logique tantrique traditionnelle du Nord de l'Inde (Cachemirienne). Développement de la tactilité posturale ; *vivre* la posture plutôt que *faire* la posture. Sensibilisation à la relaxation profonde afin d'affiner le rapport à l'énergie subtile dans la prise des postures.

#### WE 5 : 09-10 février 2019

Découverte des séries viniyasa dynamiques en vue de renforcer l'efficacité des tissus, organes et systèmes : les salutations aux planètes et aux éléments. Stage atypique et original dont le contenu n'a pas de référence en Hatha Yoga classique. Apprentissage **des placements corrects grâce aux successions posturales**. Décorticage progressif et travail de mémorisation corporelle.

#### WE 6 : 09-10 mars 2019

Clarification du **système des chakras**. Etudes des interdépendances et du rôle qu'ils jouent. Techniques d'équilibrage individuel par l'auto magnétisation pranique, pratiques de soins destinées aux autres, apprentissage des recharges, autoprotection et stimulations des circuits et trame éthérique. Savoir associer les mantras et mudras spécifiques.

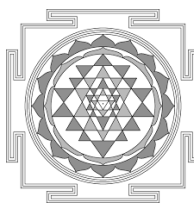
#### WE 7 : 06-07 avril 2019

**Mudrā et mantra-thérapie appliquée**. Mise en place ajustée des positions des doigts, langue et regard en fonction des asanas, connaissance des respirations adéquates. Etude et perfectionnement de prāṇāyāma non communs. Pratiques des rétentions de souffles adaptées et appuis vibratoires par les sons de guérison. Modification des états de conscience ordinaire.

#### WE 8 : 25-26 mai 2019

Le processus d'**Initiation selon le Kundalini Yoga traditionnel**. Comprendre le sens de l'éveil du troisième œil : démythification, importance de la préparation. Apprentissage des techniques préconisées par la tradition. Approfondissement des pratiques de Dhāraṇa (méditation intensive) – Stimulation et éveil d'Ajñā chakra. Conversion de l'énergie mentale en énergie vitale.

Contenus simplifiés  
des week-ends (WE)



PROGRAMME YOGA 2018-19  
Ecole Yoga Intégral Sattva – Philippe FRADIN