



**WE 1 : 21-22 Septembre 2019**

**L'accompagnement postural pendant les séances** – Manière d'aborder les postures, le souffle, la méditation et la relaxation. Comment accompagner verbalement une séance, comment rectifier les postures : le vocabulaire, les variantes, les gestes et rectifications, limites et utilisation des supports.

**WE 2 : 12-13 octobre 2019** [animé par Jean-Claude]

**Etude musculo-squelettique et articulaire** - Approfondissement des postures en tenant compte des restrictions morphologiques (accident, manque de souplesse, âge, ...). Travail de libération par la connaissance des groupes musculaires en difficultés et méthodologies d'intervention.

**WE 3 : 09-10 novembre 2019**

**L'apprentissage de la relaxation** (Yoga-Nidra) – Savoir vraiment se relaxer : expérience du Nidra-dharāna sur les chakras – équilibrage énergétique : magnétisation des circuits et des centres – thérapie mantrique et vibratoire : sons, images symboliques et archétypales, yantra. Rotations de conscience et inductions sophro-liminales.

**WE 4 : 07-08 décembre 2020** [avec Lama Namgyal]

**Pratiques tantriques tibétaines Kagyupa** (Vajrayana) et Indiennes (Shivaïte) - Ascèses mantriques et spirituelles selon les approches non-dualistes traditionnelles. Explications des voies du Bouddhisme tibétain ; enseignements et initiations éventuelles par un Lama authentique. Rapprochements Patanjali (Ashtanga) et Shakyamuni (octuple sentier).

**WE 5 : 11-12 janvier 2020**

**Approfondissement du Yoga du Souffle** – Prérequis avant toute pratique respiratoire et énergétique. Compréhension du sens profond et du rôle de prānāyāma. Pratiques posturales libératrices du souffle. Etude de nouveaux prānāyāma ascendants et associés aux vayus. Vitalisation pranique et recharge pour se dépolluer énergétiquement.

**WE 6 : 08-09 février 2020** [animé par Janita]

**Etude des Yoga Sutras** et spécifiquement Yama et Niyama. Comment appliquer ces règles concrètement dans sa vie de tous les jours ? En quoi ces principes agissent dans le cadre de la pratique posturale ? Nous aborderons ces questions avec des accompagnements de pratiques différentes et un approfondissement de certaines postures.

**WE 7 : 07-08 mars 2020**

**Yoga de la connaissance (Jñāna)** – Acquérir une compréhension philosophique, métaphysique et spirituelle du Yoga et l'appliquer dans sa pratique. Aborder la place de la Sadhāna dans son quotidien : quelles séances privilégier en fonction de son type morpho-psychologique ? Comprendre la place du Karma et du Dharma dans son cheminement. Savoir accompagner une personne selon son type dharmique et sa sensibilité.

**WE 8 : 11-12 avril 2020** [avec Michel Pirreyre]

**La voie méditative sans support** et épurée de tout concept (Mahayana Zen). Nous aurons la chance d'être accompagné dans la voie du Zen Soto, transmise par Maître Deshimaru en France, à travers l'expérience posturale d'un moine Zen authentique. Nous recevrons les transmissions et les pratiques initiatiques, révélées depuis Maître Dōgen, dans la pure lignée de Bodhidharma. Nous aurons la chance de clôturer ce cycle par des expériences méditatives et mantriques plus profondes