



# CALENDRIER FORMATION

## ECOLE SATTVA AYUR-YOGA 2015-2016

### PRESENTATION GENERALE

#### 4 MODULES DE 2 JOURS EN HATHA YOGA

L'objectif de ces modules de formation théorico-pratique est l'apprentissage du Yoga postural approfondi selon la méthodologie suivante :

préparer – installer et quitter chaque posture (environ une centaine)

Différents protocoles de pratiques seront graduellement abordés.

Ces formations sont ouvertes **à toute personne** ayant au moins une année de pratique.

#### 4 MODULES DE 2 JOURS EN RAJA YOGA

L'objectif de ces journées est l'apprentissage du niveau interne du Yoga (*antar marga*) à travers l'étude de techniques plus profondes :

Affiner le souffle – la concentration et le contrôle d'énergie.

Ces journées ne sont ouvertes qu'**aux personnes inscrites** sur le cycle complet.



# CALENDRIER FORMATION

## ECOLE SATTVA AYUR-YOGA 2015-2016

REPARTITION DANS LE TEMPS (sous réserve de modifications)	
<b>24-25 OCT.</b>	<b>HATHA YOGA 1 : Les équilibres et les postures debout</b> Préparation et ajustement posturale – assouplissements (pawan mukta)- renforcement des muscles profonds – séries dynamiques (viniyasa et ashtanga) – Pratiques personnelles guidées et programmations en fonction des saisons
<b>21-22 NOV.</b>	<b>RAJA YOGA 1 : Régulation respiratoire dans les postures</b> Coordination du souffle au mouvement – techniques d’amplification et de régulation respiratoire en fonction des types de postures – suspension et verrouillages de certains groupes musculaires.
<b>12-13 DEC.</b>	<b>HATHA YOGA 2 : Les flexions et les postures au sol 1</b> Etude des pratiques posturales apaisantes – techniques de recentrage et d’intériorisation – apprentissage des placements spécifiques et des erreurs à éviter – étirements des chaînes musculaires et relaxations
<b>23-24 JAN.</b>	<b>RAJA YOGA 2 : Points de concentration dans les postures</b> Apprentissage du centrage de l’attention – localisation des points spécifiques (dristhi, ekagrata et trataka) – canalisation de la conscience dans les circuits (nadis) et dans les centres psychiques (padma et chakra)
<b>12-13 MAR.</b>	<b>HATHA YOGA 3 : Les extensions et les postures au sol 2</b> Etudes des pratiques posturales dynamisantes – techniques d’ouverture et de libération - apprentissage des placements spécifiques et des erreurs à éviter – renforcements des chaînes musculaires et relaxations
<b>2-3 AVR.</b>	<b>RAJA YOGA 3 : Mantras et mudras dans les postures</b> Placements corrects des sons dans les postures – mantra-thérapies externes et internes – ajustement des souffles (vayu) par les mantras – mudra-thérapie (placements des mains et intérêts pour la santé)
<b>21-22 MAI</b>	<b>HATHA YOGA 4 : Les inversions et les torsions</b> Préparation et ajustement posturale – assouplissements (pawan mukta)- Comment conduire la pratique des postures de cette catégorie – Pratiques personnelles guidées à programmer - Yoga-thérapie viscérale
<b>25-26 JUIN</b>	<b>RAJA YOGA 4 : Pranayamas, Nidrā et méditation</b> Conduite du souffle harmonisant (sattvique) en vue de préparer à la méditation et à la relaxation – Savoir réguler le sommeil ou dynamiser – approfondissement des rythmes en alternance, dissociés ou suspendus selon les besoins thérapeutique



Philippe FRADIN  
Ecole de YOGA SATTVA

# CALENDRIER FORMATION

**ECOLE SATTVA AYUR-YOGA 2015-2016**