



WE 1 : 03-04 Octobre 2020

L'approche du Yoga selon Shivananda – Précurseur en son temps de la diffusion du Yoga, ce swami prolifique, écrit près de 300 livres et enseigne un yoga intégral que nous analyserons et pratiquerons selon les transmissions reçues en Inde à l'ashram de Neyyadam, dans le Kerala. Nous entrerons dans la dimension la plus corporelle et ascétique et examinerons la conception la plus philosophique de la sadhāna intégrale qu'il propose.

WE 2 : 21-22 Novembre 2020

Hygiène de vie selon les humeurs – La pratique du Yoga véritable ne peut pas aller sans la connaissance et la compréhension des humeurs dans le corps. Nous aborderons la notion des tempéraments et surtout l'observation des facteurs humoraux apparaissant sous des formes spécifiques. La bonne connaissance des variations humorales et leur manifestation est le point de départ d'une alimentation ajustée et d'une pratique de Yoga thérapeutique.

WE 3 : 05-06 Décembre 2020

Méthodes Chamaniques et Pratiques de Yoga – Nous verrons en quoi ces deux approches, qui apparaissent assez différentes, de prime abord, utilisent des outils et des pratiques qui se rapprochent et visent un objectif commun : l'union avec l'univers, (ou la non-séparation) – Connexion avec le grand Esprit pour l'un et Fusion avec Atman (ou le corps causal) pour l'autre. Nous allons parcourir ces espaces sacrés et (re)-découvrir l'interdépendance de toute chose et de nos pouvoirs cachés.

WE 4 : 09-10 Janvier 2021

L'alimentation saine selon les humeurs – Après avoir clarifié les bases des humeurs dans le corps en novembre, nous irons plus loin pour assainir l'organisme par l'alimentation. L'aliment est le médicament, comme disait Hippocrate. Cette évidence sera affinée de façon à véritablement mettre en place des orientations diététiques cohérentes pour que nos pratiques de Yoga soient plus bénéfiques, à la fois sur le corps physique mais aussi, sur le corps mental et émotionnel.

WE 5 : 06-07 Février 2021

Accompagnement des pratiquants particuliers – Nous aborderons les moyens permettant d'accompagner en Yoga les publics spécifiques : enfant/ado – femme enceinte et personne âgée. Ces trois catégories peuvent être accompagnés à conditions que certaines règles soient respectées. Nous verrons en quoi ces personnes ont des spécificités et des contraintes qui nécessitent d'adapter nos pratiques pour qu'elles soient utiles et bénéfiques. Un certain nombre de règles, de propositions posturales et respiratoires vont se révéler utiles et d'autres à éviter.

WE 6 : 20-21 Mars 2021

Thérapie spirituelle par les plantes médicinales – L'usage des plantes existe depuis que le monde existe. Au-delà de l'aspect matérialiste de la phytothérapie, nous verrons en quoi les plantes possèdent des vertus qui nous aident à cheminer physiquement et aussi intérieurement. L'aspect spirituel des plantes a beaucoup été étudié par l'Ayurveda et la science des associations sera clarifiée, en tenant compte des humeurs, de manière à améliorer notre cheminement dans le Yoga.

WE 7 : 10-11 Avril 2021

Mantra Yoga et Prānāyāma intensif – La pratique du mantra rejoint celle de l'énergie. Aussi, nous aborderons ces techniques pour équilibrer la bioénergie du corps et du mental. Un certain nombre de sons seront travaillés afin d'éveiller les chakras et la circulation du prāna dans les nadis. Nous allons associer ces mantras aux postures (mantrāsana) et libérer le souffle vital avec des pratiques respiratoires ascendantes, de façon à nettoyer l'émotionnel et l'inconscient des mémoires traumatiques.

WE 8 : 22-23 Mai 2021

Thérapies subtiles et spirituelles – La connaissance des trois essences vitales, étant les formes raffinées des trois humeurs, nous aide à mieux comprendre comment pratiquer la méditation et les āsana. Nous verrons comment accroître le potentiel vital Kundalīni à travers l'éveil du canal central – équilibrer le mental avec manoshuddhi – Pratique de la psychologie Ayurvédique.