

Centre des Formations de Yoga de Pont Royal

Rue du Campanile - 13370 Mallemort

04 42 66 03 97 - 06 61 74 47 81 - contact@centre-de-yoga-de-pont-royal.fr

Centre de formation agréé par la Fédération Française des Ecoles de yoga

Formation Yoga pour une pratique personnelle

Cycle 1 - Pour tout le monde

Formation sur 5 week-ends plus un stage récapitulatif de 3 jours
(1 week-end par thème tous les deux mois)

Enseignements assurés par

Christian Tikhomirow et Sandrine Cilia

Visitez le Centre de formation sur www.yoga-provence.fr

Présentation du nâtha-yoga

Introduction

Le yoga né en Inde, est une discipline multimillénaire qui fait partie d'un des 6 systèmes philosophiques majeurs de l'Inde.

Cette technique s'attache à guider le pratiquant vers une prise de conscience de l'être intérieur, le soi. Un éveil ...

En permanence l'attention est ramenée aux sensations du corps, au maintien d'un souffle rythmé ainsi qu'à la prise de conscience de l'espace mental et de ses fonctionnements.

C'est une voie qui accepte la limitation du langage et qui tente de montrer au pratiquant comment traverser la souffrance, comment trouver l'unité et la joie dans son corps et son mental.

Progressivement le pratiquant développe une relation à lui-même bienveillante, une qualité de présence à son être intérieur. Il apprend à devenir un bon compagnon de route pour lui-même et pour les autres. Il est capable de poser dans l'instant présent une attention qui lui fait goûter un état d'unité ... de ses différents corps.

Dans la philosophie du yoga l'être humain est composé de plusieurs corps : un corps physique, un corps énergétique et un corps mental.

La formation va donc nous faire naviguer dans ces trois corps, créant plus d'unité grâce au souffle qui établit la relation, le rapport entre ces trois parties de l'être.

Le corps physique

Le corps physique est considéré par le yoga comme un temple car c'est dans cette enveloppe que l'être humain est susceptible d'atteindre un certain niveau d'éveil. Il représente donc notre bien le plus précieux. Apprendre à le respecter et en prendre soin devient alors une évidence.

La posture (Asana) représente un archétype et un piège à énergie dans lequel le pratiquant va se glisser pour travailler par le souffle cette énergie qui va se purifier, se développer, se concentrer, se diffuser.

Les effets on les connaît : le corps devient souple, endurant. On entretient une bonne santé et longévité.

Une grande partie de la formation va aussi consister à apprendre à détendre le corps. Beaucoup de personnes ne savent pas se relâcher, s'étirer, souffrant de douleurs corporelles répétitives. Apprendre à se détendre physiquement c'est aider le corps à se libérer de multiples tensions permettant par la même une libre circulation de l'énergie.

Le corps énergétique et le souffle

Le souffle c'est le coeur de l'édifice du yoga car c'est lui qui établit la relation entre le corps, l'énergie, le mental et la conscience. C'est par lui que l'état d'unité peut se révéler.

Dans un premier temps la recherche sera de redonner au souffle sa place première, de réapprendre à respirer correctement, de façon abdominale.

On va aussi au cours de la formation apprendre à l'utiliser, à l'observer car notre souffle est un guide, un instrument de connaissance de notre monde intérieur à notre disposition en permanence.

Notre souffle physiologique va aussi nous mettre en rapport avec notre corps énergétique et au fil des pratiques (pranayama) ce souffle va se subtiliser, permettre de travailler la qualité de nos fréquences vibratoires.

Le souffle c'est enfin un moyen de trouver un état de stabilité, d'harmonie.

Plusieurs facteurs influencent le souffle au cours de la journée, le faisant varier en permanence, entraînant des fluctuations du mental.

La pratique du pranayama apprend à placer un souffle stable favorisant un état d'équilibre de stabilité.

En résumé

- Apprendre à utiliser le souffle pour se détendre, se dynamiser, se concentrer.
- Stabiliser par la respiration les états émotionnels.
- Rééquilibrer par le souffle nos rythmes de respiration, pour un maintien de notre homéostasie personnelle
- Stimuler, développer, diffuser l'énergie.

Telle sera la recherche de votre pratique car redonner au souffle sa place première c'est conscientiser sa vie, reprendre les rênes de son évolution.

L'espace mental

Une des finalités du yoga est de conduire le pratiquant vers une meilleure connaissance de ses fonctionnements. Le pratiquant apprend à conscientiser ses pensées, les observer sans se confondre avec elles.

Il va voyager dans son monde intérieur au-delà de la barrière de l'égo, découvrir qui il est, être capable de discriminer entre ses propres conditionnements et ceux de l'espèce.

Pendant la formation des techniques de concentration seront mise en place pour apprendre à calmer le cours incessant de la pensée discursive et analytique.

Par des pratiques simples il va développer ses facultés de concentration, tendre vers plus de calme et d'efficacité. Il gagnera en équilibre car les réactions émotives se stabiliseront.

Il aura la possibilité de diriger ses pensées selon sa propre volonté, gagnant en liberté car l'existence est le fruit plus ou moins conscient de ce que nous pensons.

Le mental devient plus stable, les réactions émotives sont maîtrisées, les facultés de concentration augmentent, on découvre qui on est ... On se sent à notre place.

Conclusions

Le Yoga c'est un voyage, un chemin de connaissance intime mais aussi de connaissance du monde. Ce voyage va nous conduire dans notre labyrinthe corporel, énergétique et mental.

C'est une recherche intérieure à aborder avec sincérité, humilité et saveur Au-delà de toute compétition ou comparaison extérieure.

La progression se fait au rythme de chacun, l'important étant la qualité de l'attention pendant le chemin et non pas la recherche d'une quelconque performance.

C'est apprendre à traverser l'océan de sa vie sans opposer de résistance à ce qui est.

Vous serez le chef d'orchestre de votre pratique, jouant la mesure de votre intensité, votre régularité, autant que de votre souplesse et votre légèreté.

Formation yoga pour une pratique personnelle

Les grands thèmes du Yoga

Week-end/thème n°1 - La philosophie du Yoga

Les mudra, les bandha, les drishti

La pratique du yoga s'accompagne d'un ensemble de gestes (mudra), de contractions (bandha) et de fixations oculaires (drishti). Ces techniques vont potentialiser les postures, les souffles, les concentrations, éviter les fuites d'énergie, conduire le pratiquant à un état d'unité.

La découverte des trois corps

Le yoga guide le pratiquant vers un état d'unité entre les différents corps qui composent l'être humain. Pour vivre cet état, l'étape préalable sera de développer un état de conscience à ces différents corps.

Week-end/thème n°2 - La posture

Le corps réceptacle du croisement de la pensée et de l'énergie, nous parle. Il nous envoie des messages. Encore faut-il apprendre à l'écouter...

La posture abordée comme un archétype dans lequel le pratiquant va se glisser pour piéger et travailler l'énergie par le souffle.

Week-end/thème n°3 - L'énergie et le souffle

Le pranayama (respirations conscientes) va établir le lien entre le corps, l'énergie et le mental. Il sera le support d'une synchronicité entre ces trois espaces.

Du grossier au subtil

Au fil des pratiques le souffle physiologique se purifie laissant place à un souffle subtil favorisant un état d'homéostasie personnelle.

Week-end/thème n°4 - La pensée

Les différents supports de la concentration

Souffle, bougie, yantra, mantra, son du bol etc... autant de support pour conduire le pratiquant vers un état de calme et d'unité.

Approche de la méditation

La méditation n'est pas le fruit de la volonté mais du lâcher prise. La seule chose que le pratiquant puisse faire est de préparer son corps, son souffle et son mental.

Week-end/thème n°5 - Approche du Yoga-nidra

La relaxation : apprendre à détendre le corps, le souffle, le mental.

Meilleure récupération physique et mentale sur un temps réduit.

Les méditations en position allongée : Un voyage dans notre univers au sein de l'univers.

Approche du 4ème état : Turiya (le sommeil conscient).

Stage récapitulatif de 3 jours

Un espace pour revisiter, approfondir, ouvrir l'enseignement reçu pendant la formation.

Organisation

Un fascicule avec programme, photos et texte est remis pour chaque rencontre.

Le week-end est enregistré. Les enregistrements sont remis aux participants (téléchargement dans la semaine qui suit) pour revoir facilement les techniques et réécouter les enseignements.

Horaires: Samedi 14h/19h - Dimanche 9h/17h

Les repas sont pris sur place en commun, chacun amène quelque chose à partager. Il y a une cuisine équipée sur place.

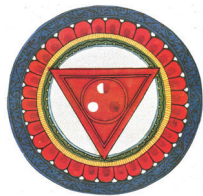
Tapis et coussins sont à disposition dans le centre.

Prévoir un plaid pour se couvrir pendant les séances de Yoga-nidra et une serviette pour poser sur le tapis.

Hébergement : nous avons un partenariat avec les Résidences Maeva situées face au centre de formation.

Pour les réservations et l'organisation veuillez contacter Sandrine au 06 61 74 47 81

Les dates sont disponibles sur www.yoga-provence.fr



Centre des formations de Yoga

Domaine de Pont Royal - Rue du Campanile

13370 Mallemort

Feuille d'inscription

Veillez cocher la formation choisie

- Formation personnelle de yoga
- Formation yoga-nidra (yoga du sommeil/relaxation)

Nom/Prénom: _____ Date de naissance: _____

Qu'elle est votre expérience de yoga: _____

Adresse: _____

Code postal et ville: _____ Pays: _____

Téléphone: _____ e-mail: _____

Antécédents médicaux justifiant des précautions pour la pratique du yoga:

Mode de règlement

- En 1 fois à l'inscription
- En 3 fois - 400 € à l'inscription - Solde (1000 €) payable en deux fois.

Par chèque bancaire Par virement bancaire

Fait le: _____

A: _____

Signature: