



(Dates sous réserve de petits changements)

WE 1 : 21-22 septembre 2024

Au cœur de la pratique posturale : clé d'entrée du Yoga

La plupart des personnes qui s'intéresse au Yoga commence généralement par la pratique posturale. Les autres aspects du Yoga sont bien souvent ignorés. Nous verrons dans cette formation que la pratique posturale bien comprise contient à elle seule des clés permettant d'appréhender des concepts expliqués par les autres Yoga (Bhakti & Jñana).

WE 2 : 12-13 Octobre 2024

Le Yoga initiatique : effets de la tradition sur la pratique

Pratiquer en suivant une tradition authentique est bien différent que de suivre un nouveau concept de cours de Yoga à la mode. Nous rappellerons sur ces deux jours le cheminement traditionnel. Nous le retrouvons à la fois dans les anciens textes mais aussi par la transmission directe d'un savoir ininterrompu. L'importance de suivre un courant initiatique sera également abordé.

WE 3 : 16-17 Novembre 2024

Nada-Yoga : les sons de guérison en pratique (mantra, japa, sons primaires)

Bien plus qu'une thérapie vibratoire, les pratiques de ce week-end seront l'occasion d'une immersion dans un espace sonore destiné à nous ouvrir à notre propre espace intérieur avec plus d'acuité. Nous éprouverons concrètement l'influence des sons externes et internes sur notre mental et les facultés énergétiques des sons propres à nous guider vers un état méditatif de silence et de calme intérieur.

WE 4 : 14-15 Décembre 2024

Raja Yoga : l'apprentissage du Yoga de l'énergie dans les postures

Cette formation est destinée à apprendre la canalisation de l'attention dans les postures en se référant à des points de concentrations spécifiques, des chakras, des circuits et à des visualisations. L'usage du souffle, des couleurs et des sons internes seront abordés afin de renforcer le mouvement naturel de l'énergie interne et de neutraliser les mauvaises influences émotionnelles, mentales ainsi que les somatisations.

WE 5 : 25-26 Janvier 2025

Samyama : Etude et pratiques des différents niveaux de méditation

Nous explorerons dans ce week-end les différentes étapes de la méditation à travers une compréhension théorique, à la lumière des textes, ainsi que des éléments techniques, propres à faciliter la pratique. Cette formation donnera la possibilité d'une expérience unique et concrète des états méditatifs de plus en plus profonds, issus de courants traditionnels, corroborés par les dernières recherches scientifiques.

WE 6 : 16-17 février 2025

L'hygiène du hatha-yogi en question : réponses selon l'Ayurveda

Cette formation est une synthèse des principales façons de suivre une hygiène de vie correcte selon le Yoga, tenant compte du climat, de la nature constitutionnelle de chacun et de l'état de santé. Les éléments détaillés de routines, d'alimentation et de phytothérapie de base seront explorés en profondeur afin de savoir comment adopter (et maintenir) une hygiène de vie adaptée à l'âge et au terrain humoral.

WE 7 : 15-16 mars 2025

Kriya-Yoga : Activation des chakras, souffles et mouvements synchronisés

De puissantes techniques, issues du Kundalini, seront enseignées pendant ces deux jours. Nous reviendrons les pratiques de kapalabhati, bhastrika et bastri, associés aux mouvements de réveil de Shakti-prana, l'énergie vitale. Nous verrons des séries adaptées aux chakras et nadis du corps.

WE 8 : 17-18 Mai 2025

Méthodologie complète du Pranayama : révision & approfondissement

Nous reprendrons dans cette formation les fondamentaux du contrôle du prana par le souffle. Une progression ainsi qu'un approfondissement seront proposés. De nouvelles techniques seront enseignées de façon à avoir un panorama complet de cette indispensable branche de l'ashtanga de Patanjali.

Du 18 au 22 août 2025

Stage d'été : Immersion Yoga Intégral – Intégration philosophique

Stage annuel à Marsanne – Pratiques matinales, hygiène des sens et des nerfs, mantras, méditations - Jeûne intermittent. Hatha et Prana-Yoga. Etude des textes.