

Fédération Occidental Yoga



Stages été 2018 « Le Yoga Occidental »

- Stage n° 1 - du lundi 9 juillet au vendredi 13 juillet 2018

Le « Yogacakra de T.Krishnamacharya » le mouvement subtil.

La discipline corporelle, permet une bonne circulation sanguine dans tout le corps, un fonctionnement efficace de tous les organes et une bonne coordination physique. La discipline respiratoire, fortifie le cœur, affine l'intelligence, améliore la qualité du souffle, l'acuité de la perception sensorielle et la clarté de l'élocution.

Ces moyens, activent les canaux et les centres d'énergie. Ces avantages contribuent à une amélioration de la santé (guérisons) et à un sentiment de bien-être, en augmentant ainsi la durée de vie.

L'enseignement de T.Krishnamacharya sur le « Yogacakra » propose une étude sur 10 centres d'énergie.

Nous verrons pendant ce stage quelles sont les techniques qui réussissent à faire entrer l'énergie vitale dans le canal central. C'est la situation idéale qui permet d'obtenir un équilibre parfait et de maîtriser la nature. Une étude approfondie sur chaque centre subtil, définira la position, son utilité et les résultats.

Nous sommes ici véritablement dans le yoga interne, un yoga qui nous permet d'obtenir ce qui nous était impossible d'obtenir avant, c'est le yoga des dons et des pouvoirs.

- Stages n° 2 – du samedi 14 juillet au vendredi 20 juillet 2018.

« Révision et examen, d'un cycle complet à l'étude et la pratique du yoga en occident » pour l'enseignement en cours collectif.

Pendant ce stage nous redéfinirons, l'utilité et les qualités de 50 postures de yoga classiques et les techniques respiratoires associées. Nous reverrons les règles de la construction d'une séance de yoga et les moyens pour guider harmonieusement ces séances.

Une révision complète sur le premier et le deuxième chapitre des « Yoga-Sutra de Patanjali », ainsi que les fondements pratiques et philosophiques du yoga.

Les deux derniers jours seront consacrés uniquement à l'examen pour l'obtention du « certificat d'aptitude à l'enseignement du yoga en cours collectif ».

- Stages n° 3 – du lundi 23 juillet au vendredi 25 juillet 2018.

Le « Prânâyâma » la respiration consciente.

Le Prânâyâma est le quatrième membre du yoga, celui qui conduit à la rétraction sensorielle, à la concentration et à la méditation. Nous verrons pendant ce stage les six techniques respiratoires les plus couramment pratiquées, nous définirons leurs utilités, les rythmes, le nombre et les durées de chaque phase respiratoire et d'une respiration. Une étude sera consacrée à leurs rôles précis en fonction d'une structure posturale, cela nous permettra de mieux comprendre vers qui nous devons enseigner ces pratiques respiratoires. Nous définirons six autres techniques de Prânâyâma à des rôles plus thérapeutiques.

Les techniques respiratoires demandent d'introduire des ligatures internes « bandha » nous verrons également comment pouvons-nous adroitement utiliser ces ligatures pour canaliser et sceller l'énergie à l'intérieur de notre corps.

Les techniques respiratoires contribuent à maintenir et à augmenter l'équilibre mental, la transcendance de ces techniques nous conduit à notre conscience profonde, notre élément spirituel.

- Stages n° 4 – du lundi 30 juillet au vendredi 3 aout 2018.

« Le yoga pour les enfants et les jeunes » le Yoga Rahasya de Nâthamuni .

Ce stage permettra aux enseignants de yoga, éducateurs sportifs et parents de fournir quelques techniques simples permettant d'instruire le yoga pour les jeunes. Ce stage s'adresse aussi aux jeunes gens âgés minimum de 14 ans.

Nous définirons pendant ce stage la relation au corps et la relation à l'éducation pour les jeunes, les enseignements les plus précieux nous viennent d'un texte « le Yoga Rahasya de Nâthamuni ». **Ces enseignements seront définis, des explications seront données pour nous permettre de les appliquer correctement et les résultats seront présentés (le développement du corps, l'élimination de certains complexes, l'ouverture, l'initiative, font parties des résultats...).**

- Stages n° 5 – du lundi 20 aout au vendredi 24 aout 2018.

« Construire et guider des séances de yoga » pour adultes simples et diversifiés.

Une séance est construite autour d'un but précis, nous verrons dans ce stage quelles sont les postures préparatrices, les postures dites « cœurs » celles qui déterminent le but, les postures compensatrices, les postures de relaxation et d'intériorisation.

Le but de ce stage est de pouvoir construire et guider des séances de yoga pour répondre à une demande d'un public en cours collectif, jeune, adulte et sénior, débutant ou initiés.

Pour notre santé nous devons diminuer, équilibré ou augmenter, la force, la souplesse, le redressement dorsal, la contraction abdominale. Il est important également de distribuer et d'élever notre énergie vitale. **Nous étudierons comment pouvons-nous atteindre tous ces objectifs par des séances simples, adroitement et intelligemment construites.**

Fédération Occidental Yoga



Stages été 2018 « Le Yoga Occidental » *Lac bleu de Paladru*

- ◆ LIEU: salle de motricité de l'école de Paladru 38850 Paladru (*Lac bleu de Paladru*)
- ◆ EN GESTION LIBRE (pique-nique sur place ou au bord du lac, restaurants, hôtels, campings, chambres d'hôtes, gîtes locaux...)
- ◆ COÛT: frais de participation (cours théoriques, 4 pratiques/jour, documents pédagogiques
ADULTES : 420 euros *ETUDIANTS, JEUNES et DEUXIEME STAGE* : 240 euros

BULLETIN D'INSCRIPTION STAGES D'ETE JUILLET et AOUT 2018

Nom
Prénom
Masculin Féminin Date de naissance
Profession
Adresse Rue N°
Ville Code postal
Tél fixe portable
Email @

- Je m'inscris au stage(s) d'été : **n°1, n°2, n°3, n°4, n°5** (entourer le stage(s) choisi)

POUR CONFIRMER MON INSCRIPTION, JE JOINS A CE BULLETIN D'INSCRIPTION :

- Un chèque d'acompte de 100 euros (à l'ordre de : *M. Dollet*) et je règlerai le solde, le 1^e jour du stage concerné
(*Acompte non remboursé en cas de désistement moins d'1 mois avant la date de début du stage*)

- J'atteste que j'ai pris connaissance de toutes les informations

Fait à, le 2018

SIGNATURE (des parents pour les mineurs).....

A RETOURNER A : L'Ecole LE YOGA OCCIDENTAL
Christian DOLLET 8 rue des Terreaux 38850 VOIRON
RENSEIGNEMENTS : Téléphone : 04 76 91 97 30
Email : dolletchristian@gmail.com