

Fédération Occidental Yoga



Stages été 2019

En JUILLET / AOUT

« Lac de Paladru »

Stages avec 3 à 4 pratiques de Yoga par jours

- Stage n° 1 –

Du lundi 8 juillet au vendredi 12 juillet 2019

« Les texte de références pour l'étude du Yoga et la Bible »

Les points importants des 6 grands textes du Yoga et une réflexion sur la Bible et le Yoga ».

Les 6 grands textes du Yoga :

- Les Yoga sutra de Patanjali
- L'hatha yoga pradîpikâ
- Le Samkhya karikâ
- Le Rahasya yoga
- Le Yogayâjnavalkyam
- La Bhagavad gîta
- La Bible et le Yoga.

Pendant ce stage, nous aborderons les points importants des textes de référence pour l'étude du yoga et une réflexion originale sur « la bible et le yoga »

- Stages n° 2 –

Du lundi 15 juillet au vendredi 19 juillet 2019.

« Les 5 chaînes musculaires et articulaires du corps humain et Méditation sur les 5 grands lieux du corps »

En principe les chaînes musculaires sont appelées à fonctionner toutes d'une manière égale et coordonnée. En vérité, l'activité des chaînes musculaires, au sein des unités fonctionnelles se particularise le plus souvent par une « dominance » d'une des chaînes musculaires. La conséquence de cette « dominance » nous la trouvons dans la forme du corps, nous ne pourrions pas supprimer les « dominances » mais nous aurons à lutter contre leurs excès qui conduisent à la désorganisation des unités fonctionnelles et à la déformation. Par la pratique du yoga avec des séances adaptées et ajustées à la personne, nous pourrions réintégrer au sein des unités fonctionnelles des schémas de mouvement spiroïde afin d'amener les chaînes musculaires à s'unir dans une action commune.

Le centre ombilical, la fontaine de la gorge, la rivière de la tortue, l'œil du crâne et le lieu du cœur sont les 5 grands lieux du corps référencé dans le texte des « yoga-sutra de Patanjali ».

Le fait de se concentrer de façon très intense sur ces lieux, constitue une expérience très particulière, globalement favorable à la santé du corps, de l'esprit et au développement de la vie intérieure.

Un stage essentiel à qui veut approfondir le processus de méditation pour des actions thérapeutiques.

- Stages n° 3 –

Du lundi 22 juillet au dimanche 28 juillet 2019.

« 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° 4 –

Du lundi 19 août au vendredi 23 août 2019.

« 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, équilibrer 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 2019 « 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 : 440 euros *ETUDIANTS, JEUNES et DEUXIEME STAGE* : 290 euros

BULLETIN D'INSCRIPTION STAGES D'ETE JUILLET et AOUT 2019

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** 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