



FÉDÉRATION
OCCIDENTAL
YOGA

ÉTÉ 2020 / LAC BLEU DE PALADRU

Stages de Yoga

Enseignement
philosophique et pratique



DU LUNDI 6 AU VENDREDI 10 JUILLET

Le yoga de l'action ou de la transformation, avec l'étude du texte "Les Yoga Sutra de Patanjali"

Le yoga de l'action est une démarche pratique de purification qui entraîne une évolution positive de notre vie. C'est le yoga de la vie quotidienne, qui s'adresse à chacun de nous, y compris aux débutants, en somme à tous ceux qui sont capables de faire et poursuivre un effort au niveau de la volonté, de l'intelligence et du coeur.

Le yoga de l'action va peu à peu nous permettre d'agir directement pour l'apaisement et la clairvoyance mentale, et servir au développement d'une grande énergie. Les pratiques proposées seront composées de nombreux enchaînements et de positionnements statiques, accompagnés de techniques respiratoires, de concentration, de relaxation et d'intériorité.

Nous étudierons également les premières sections des quatre chapitres du texte "Les Yoga Sutra de Patanjali", le texte par excellence de la philosophie du yoga.

→ Un stage qui correspond magnifiquement bien à des jeunes personnes débutantes ou initiées d'environ 17 à 40 ans.



DU LUNDI 13 AU VENDREDI 17 JUILLET

Les secrets du yoga ou l'essence du Viniyoga, pratiques et étude du texte "Le Yogarahasya de Sri Nāthamuni"

Le Yogarahasya de Sri Nāthamuni, est un texte unique en son genre. Perdu, il a été retrouvé par le yogâcārya T. Krishnamacharya, yogi réputé, mort centenaire en 1989. C'est à l'âge de 16 ans, au cours d'une vision, que ce texte lui a été transmis par son ancêtre Sri Nāthamuni, un des grands sages de l'Inde qui vivait au IX^e siècle et enseignait le yoga.

Le Yogarahasya, est un traité extraordinaire pour le yoga en Occident, pour l'emploi de la respiration dans les postures, la pratique progressive adaptée à l'âge et au tempérament de chaque élève, le rôle thérapeutique du yoga, et l'enseignement propre à la femme, qui transmet la vie. Autant de richesses qui font que ce yoga est une voie efficace et sûre pour les pratiquants de yoga en Occident.

→ Ce stage est tout d'abord ouvert aux enseignants de yoga, qui souhaitent approfondir leurs connaissances pour transmettre « le yoga thérapeutique », le yoga de l'intériorité et de la méditation, qui souhaitent enseigner le yoga en cours individuel, un domaine où les explications sont inestimables.

Il est également accessible à tous les pratiquants de yoga désireux de connaître ce magnifique texte.

+ 3 PRATIQUES PAR JOUR

STAGE
03

DU LUNDI 20 AU VENDREDI 24 JUILLET

Construction et classification de séquences de yoga en Occident et étude des chaînes musculaires et articulaires GDS

Une manière précise sur la disposition des postures au sein d'une séquence de yoga est nécessaire pour répondre à des qualités d'équilibre et de santé.

Comprendre la nature et la fonction de chaque posture. La posture ne trouve cependant sa pleine dimension que dans la mesure où elle s'intègre justement dans un tout bien ordonné. La façon dont les postures se préparent, s'additionnent et se compensent déterminent l'harmonie et l'efficacité de la séquence. L'équilibre de l'ensemble répond à des règles précises dont l'application correcte nécessite un savoir-faire. Ce stage a pour objectif d'approfondir cette expérience à partir des postures, de leurs classifications et des règles de construction de la séance de yoga.

Nous verrons également une première étude sur les cinq chaînes musculaires et articulaires GDS de Godelieve Denys-Struyf. L'activité des chaînes musculaires se particularise le plus souvent par la dominance d'une des chaînes musculaires. "Nous ne pourrions pas supprimer les dominances ni la biotypologie mais nous aurons à lutter contre leur excès qui conduisent à la désorganisation des unités fonctionnelles et à la déformation du corps."

→ Ce stage comportera de nombreuses pratiques de yoga et des ateliers où les stagiaires seront amenés à construire eux-mêmes des séquences qui seront analysées, commentées et corrigées.

+ 3 PRATIQUES PAR JOUR

STAGE
04

DU LUNDI 17 AU VENDREDI 21 AOÛT

Le Prānāyāma, les techniques de la respiration, la voie de l'apaisement et de la connaissance

La respiration est le moyen par excellence pour conduire chacun de nous vers un processus de santé et d'intériorité jusqu'à l'aboutissement : l'autonomie et la liberté.

Nous verrons dans ce stage les principales techniques fondamentales de la respiration, les paliers respiratoires, la désignation et les moyens d'unir les cinq énergies du souffle, l'intégration des mantras au travers de la respiration, la façon d'organiser l'énergie à l'intérieur du corps avec les techniques de ligatures internes (les bandha) et les techniques de scellement (les mudrā).

Le corps humain est parcouru par un réseau de canaux subtils dans lesquels circule l'énergie vitale. Par des techniques respiratoires précises, il est possible de diriger cette énergie vitale dans le canal médian pour que la lourdeur de l'ignorance diminue et que l'éveil intérieur augmente.

Les techniques respiratoires peuvent être utilisées avec des intentions de soins, de développement ou de maintien des potentiels énergétiques, et aussi servir de support à une pratique dévotionnelle. Le souffle devient ainsi un moyen de diriger son attention vers le cœur ou dans certains cas vers un autre lieu afin de découvrir en soi la présence divine, la source de notre être.

→ Ce stage principalement dispensé dans le cadre des formations de yoga, est sans doute le plus important de la formation à l'enseignement du yoga. Il développera les moyens les plus élevés pour réaliser « le Samādhi », l'état de yoga.

+ 3 PRATIQUES PAR JOUR

STAGES ET MODALITÉS

- Du lundi à 9h30 au vendredi à 16h30
- 3 pratiques de yoga d'1h15 par jour, guidées et distribuées sur feuille à 7h15 (facultatif), 11h30 et 17h30
- À la Salle de motricité de l'école de Paladru 38850 Paladru
- En gestion libre
Pique-nique sur place ou au bord du lac, restaurants, hôtels, campings, chambres d'hôtes, gîtes locaux.
- Tarif adultes : 440 €
Tarif étudiants, jeunes et 2^e stage : 290 €
Comprenant les frais de participation aux cours théoriques, 3 pratiques par jour et les documents pédagogiques

Bulletin d'inscription sur le feuillet joint à ce dépliant



FÉDÉRATION
OCCIDENTAL
YOGA

ÉCOLE LE YOGA OCCIDENTAL
Christian Dollet
8 rue des Terreaux 38500 Voiron

RENSEIGNEMENTS
04 76 91 97 30
dolletchristian@gmail.com