



FÉDÉRATION  
OCCIDENTAL  
YOGA

ÉTÉ 2021 / LAC BLEU DE PALADRU

# Stages de Yoga

Enseignement  
philosophique et pratique



DU LUNDI 12 AU VENDREDI 16 JUILLET

## La Bhagavad-Gītā, le chant du divin

Ce texte nous présente comment être dans l'action sans se préoccuper des résultats, le yoga de l'abandon par excellence. En effet il permet d'atteindre le but de la perfection par la sagesse, en utilisant la voie de la connaissance et de la dévotion. Les deux personnages principaux, Arjuna, un valeureux guerrier en hésitation et dépression face à la réalité du monde et Krishna, sa conscience, un guide d'exception qui va redonner courage et motivation à son élève qui se pose de nombreuses questions. Est-ce que la voie de la connaissance est supérieure à celle de l'action ? Qu'est-ce qu'un yogi parfait ? Que se passe-t-il au moment de la mort ? Est-il possible de rencontrer « l'Absolu » ? Ce texte encourage à se relever, à se maintenir debout, face à nos ennemis intérieurs qui n'attendent qu'une faiblesse de notre part pour nous dévier de notre chemin. Livre préféré de Mahatma Gandhi, il a conduit cet apôtre de la non-violence sur la voie de la paix et de la réconciliation.

Les pratiques de yoga associées à ce stage, seront construites pour aller vers de grands moments d'intériorité et de méditation, en utilisant bien évidemment les techniques corporelles, respiratoires et de scellement de l'énergie à l'intérieur du corps.

→ Ce stage est ouvert à toute personne intéressée par le yoga de l'intériorité, de la méditation et de la spiritualité. Un grand texte à découvrir, il détient un enseignement inestimable et qui sera sans aucun doute extrêmement bénéfique en cette période particulière que nous vivons actuellement.



DU LUNDI 19 AU VENDREDI 23 JUILLET

## Stage spécial jeunes

### Le Yoga de l'action et randonnées

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.

Plusieurs petites et grandes randonnées sont au programme, autour du lac et dans le Massif de la Chartreuse. Les pratiques de yoga se feront le matin et en fin d'après-midi, la philosophie pendant les temps de pause de marche.

→ Un stage réservé aux jeunes, le yoga associé à la randonnée et les plaisirs de la baignade sera une opportunité pour embellir la relation vers les autres.

+3

PRATIQUES  
PAR JOUR



DU LUNDI 26 AU VENDREDI 30 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.

DU LUNDI 2 AU VENDREDI 6 AOÛT

## Le Prānāyāma et la pratique sur chaise

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 coeur ou dans certains cas vers un autre lieu afin de découvrir en soi la présence divine, la source de notre être.

→ Dans ce stage nous verrons comment il est possible de pratiquer avec une chaise, support indispensable pour les personnes âgées, diminuées physiquement ou pour recourir aux techniques respiratoires à domicile ou au bureau.



## 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<sup>e</sup> 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  
06 73 40 75 52  
dolletchristian@gmail.com

## STAGES AU LAC BLEU DE PALADRU

### Bulletin d'inscription

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

.....

.....

Mail .....

Téléphone .....

Je m'inscris au(x) stage(s) suivant(s)

01    02    03    04

**Pour confirmer mon inscription, je joins à ce bulletin d'inscription**

→ Un chèque d'acompte de 100 € à l'ordre de M. Dollet et je réglerai le solde le 1<sup>er</sup> jour du stage concerné

Acompte non remboursé en cas de désistement moins d'un mois avant la date de début du stage

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

Fait à .....

le ..... 2021

Signature

des parents pour les mineurs

→ À RETOURNER À  
L'ÉCOLE LE YOGA OCCIDENTAL

**Christian Dollet**

8 rue des Terreaux 38500 Voiron

06 73 40 75 52 · dolletchristian@gmail.com