

Stage/Formation/Yoga

« Approfondir les différents aspects du yoga pour son propre développement personnel. »



Avec l'étude du texte fondamental du yoga **« Les Yoga Sutra de Patanjali »**.

Sur les 4 weekends d'approfondissement du yoga, je vous présenterai la totalité du message du yoga à partir de la méthode « CODACASÛTRA » (développement de 16 aphorismes), l'étude des 4 premiers aphorismes de chaque chapitre, mettront en évidence les aspects **d'intégration, de transformation, d'expansion et de libération de la démarche du yoga**.

Chaque aphorisme traduit en français, est développé de la façon à la fois la plus complète et la plus concise possible. Il s'agit de réaliser une adaptation respectant l'authenticité de ce message de sagesse universelle pour l'étudiant occidental en respectant l'époque et la culture. Les weekends comporteront une présentation générale de chaque section, avec l'étude et la pratique des moyens techniques, corporelles, respiratoires et d'infériorité. Pour cela **6 séquences de yoga vous seront proposées chaque weekend** et détaillés au niveau des adaptations possibles si nécessaire. Ces weekends d'approfondissement des différents aspects du yoga, développeront sans aucun doute, l'autonomie dans la pratique, la compréhension de « là où j'en suis maintenant » et permettront un élan, un dynamisme d'action vers de nouvelles expériences fondées sur la reconnaissance de nos intuitions profondes.

Le stage d'été : « Classification, étude des postures et construction des séquences de yoga ».

La façon dont les postures se préparent, s'additionnent et se compensent déterminent l'harmonie et l'efficacité de la séquence de yoga. L'équilibre de l'ensemble répond à des règles précises dont l'application correcte nécessite un certain savoir-faire. De nombreuses pratiques de yoga vous seront proposées et des ateliers où les stagiaires seront amenés à construire eux-mêmes des séquences qui seront analysées et commentées et corrigées. Un stage important pour construire soi-même ses propres pratiques et éventuellement pour envisager de transmettre le yoga.

Les dates des 4 weekends et du stage d'été : Le 20 et 21 novembre 2021, le 15 et 16 janvier 2022, le 26 et 27 février 2022, le 9 et 10 avril 2022 et le stage d'été du lundi 18 juillet au vendredi 22 juillet 2022.

Le lieu : École de yoga de Voiron, 8 rue des Terreaux 38500 Voiron, le stage d'été au lac bleu de Paladru.

Les horaires : le samedi, de 9 heures à 13 heures et de 14h45 à 18h30 et le dimanche à 7h30 pour la pratique du matin (durée 1h15), puis de 9 heures à 13 heures et de 14h45 à 17 heures.

Les modalités : les weekends 250 € l'unité, le stage d'été 440 €, les documents pour l'ensemble des cours théoriques et pratiques 250 € et une adhésion à la fédération occidental yoga de 35 €

Bulletin d'inscription. Stage/Formation/Yoga

« Approfondir les différents aspects du yoga pour son propre développement personnel. »

NOM : _____

PRENOM : _____

ADRESSE : _____

EMAIL : _____

Renvoyer le bulletin d'inscription avec un chèque d'acompte de 100 € à l'ordre de Christian Dollet, à l'adresse suivante : **Fédération occidental yoga, 8 rue des Terreaux 38500 Voiron.**