

« LE YOGA OCCIDENTAL »

*Ecole de la Santé : physique, respiratoire, psychique,
sensorielle et spirituelle*

Christian Dollet, 8 rue des Terreaux 38500 VOIRON

Stages de Yoga Juillet et Août 2022

Stage n°1 : Du lundi 18 juillet au vendredi 22 juillet 2022.

Construire des séquences de yoga, comprendre les qualités des postures par une classification de base. Enseigner et guider une séquence de yoga.

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.

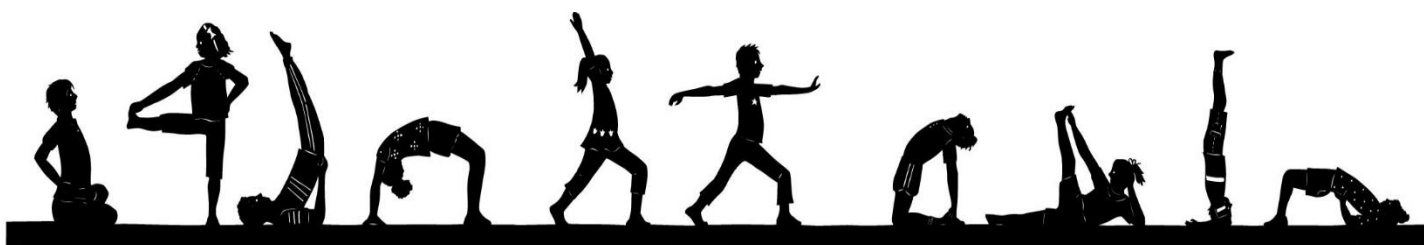
Comprendre la nature et la fonction de chaque posture. La posture ne trouve cependant sa pleine dimension que dans la mesure où elle s'intègre justement dans un tout bien ordonné. La façon dont les postures se préparent, s'additionnent et se compensent déterminent l'harmonie et l'efficacité de la séquence. 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 leur classification et des règles de construction de la séquence de yoga.

Nous verrons également une première étude sur les 5 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 leurs excès qui conduisent à la désorganisation des unités fonctionnelles et à la déformation du corps, en effet une chaîne musculaire avec excès empêche le fonctionnement harmonieux des autres chaînes musculaires ».

Ce stage s'oriente sur 2 objectifs essentiels :

① **Construire des séquences de yoga** ② **Guider des séquences de yoga**, pour les enfants, pour les jeunes, pour les adultes et les adultes avancés.

Ce stage est ouvert à toute personne intéressée par la transmission du yoga, une expérience dans la pratique du yoga (avoir suivi un cours collectif de yoga pendant une année) est nécessaire pour qu'il soit bénéfique.



Stage n°2 : Du lundi 25 juillet au vendredi 29 juillet 2022.

Le Prânâyâma, 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 5 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 ligature interne (les bandha) et les techniques de scellement (la mudrâ).

Le corps humain est parcouru par un réseau de canaux subtils dans laquelle 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 est principalement dispensé dans le cadre des formations de yoga, il est sans doute le plus important de la formation à l'enseignement du yoga. Il développera les moyens les plus élevés pour réaliser « le Samâdhi, l'état de yoga ». Il est ouvert également à des personnes sérieusement intéressées par le yoga et le Prânâyâma.

Stage n°3 : Du lundi 1^{er} août au vendredi 5 août 2022.

Le yoga thérapeutique, l'enseignement du yoga en cours individuel, un stage destiné aux enseignants de yoga désirants développer une plus grande habileté corporelle, énergétique, sensorielle et apporter un soin à la personne.

① Le thème philosophique de ce stage se portera sur l'enseignement du texte « les yoga sutra de Patanjali », nous étudierons la section n°5 et n°6 du 3^e chapitre : La maîtrise des souffles, la perfection du corps et la maîtrise des organes sensoriels. Cet enseignement philosophique nous permettra de comprendre les possibilités extraordinaires de la discipline respiratoire mais aussi la notion de la perfection du corps avec la capacité de conserver une parfaite stabilité quelles que soient les circonstances. La rétraction des organes sensoriels, qui deviennent des fidèles serviteurs de la conscience profonde...

② L'enseignement du yoga en cours individuel, permet la pratique d'activités physiques, respiratoires, de concentration, de relaxation et d'intériorité adaptée à des besoins et capacités spécifiques.

Un enseignement individualisé qui s'adresse à des personnes atteintes de maladies chroniques physiques et psychiques ou à des affections de longue durée, exemple : le diabète, l'obésité, les maladies cardiovasculaires, les maladies respiratoires, les cancers et aussi les personnes en situation de handicap.

Ce stage comprend des ateliers sur « le cours individuel en direct » avec des personnes ayant une demande particulière ou souffrant d'une pathologie physique, psychique. Après un examen sur les possibilités d'action, une réflexion sur le protocole à suivre avec les meilleures techniques posturales, respiratoires de concentration et de relaxation, il sera proposé au patient, une séquence de yoga ajusté avec un suivi sur plusieurs mois, afin de vérifier l'évolution de la personne et établir aussi une progression graduelle sur les techniques.



- ◆ **LIEU:** Stage n°1, 8 rue des Terreaux 38500 Voiron
Stages n°2 et n°3 , 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...
- ◆ **3 PRATIQUES DE YOGA PAR JOUR**, retranscrites sur documents pour chacun des stages
- ◆ **COÛT:** frais de participation (cours, documents pédagogiques inclus) *ADULTES* : 440 euros

BULLETIN D'INSCRIPTION

STAGES D'ETE JUILLET/AOUT 2022

Nom

Prénom

Date de naissance

Profession

Adresse

Ville Code postal

Email @

Tél

Je m'inscris au stage d'été : **n°1** **n°2** **n°3** (entourer le stage 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 réglerai le solde, le 1^e jour du stage concerné

Fait à, le 2022

SIGNATURE :

A RETOURNER : **LE YOGA OCCIDENTAL** (L'Ecole de la santé)

Christian DOLLET, 8 rue des Terreaux 38850 VOIRON

RENSEIGNEMENTS : Téléphone : 04 76 91 97 30
Email : dolletchristian@gmail.com