

Programme Formation

Année ④ 2025/2026

Évolution santé corps/esprit et Etude/transmission du Yoga



- Étude des postures du tableau B et leurs actions thérapeutiques.
- Étude philosophique sur le yoga de l'intériorité (DHARANA DHYANA SAMADHI).
- Développement personnel sur les qualités et capacités du thérapeute accompagné de la coordination des techniques corporelles, respiratoires et d'intériorité pour un soin individualisé vers autrui.

Enseignement du yoga en cours individuel

(Yoga Thérapie)

A Etude des yoga sutra de Patanjali

Introduction de Claude Maréchal sur le Yoga Intérieur

Lorsque la concentration sur un objet permet de déboucher sur la méditation, elle-même couronnée par l'état de fusion avec l'objet, lorsque cette expérience est répétée encore et encore, on parle de « samyama » de démarche.

« Une démarche peut multiplier par cent ou par mille les capacités d'un être humain. »

Mais ceci n'est réalisable qu'au moyen d'un esprit extrêmement éveillé et paisible. On peut dire que tout le génie du yoga tient dans cette formule : calmer l'esprit.

Calmer l'esprit jusqu'à ce qu'enfin il se taise...

Livre n°3 : L'expansion (Le yoga intérieur)

- le yoga intérieur aphorismes 1 à 8
- les grandes mutations aphorismes 9 à 15
- Les démarches du premier degré aphorismes 16 à 20
- Les démarches du deuxième, troisième degrés et la première mise en garde aphorisme 21 à 37

- La maîtrise des souffles aphorisme 38 à 43
- la maîtrise du corps et des sens aphorismes 44 à 48
- la maîtrise totale et la 2^e mise en garde aphorisme 49 à 51
- la maîtrise de l'instant, ultime discernement et la libération
aphorismes 52 à 55

B Les pratiques proposées pendant cette formation

① La transposition dans la pratique du yoga (*yogâbhyâsa*), 2 notions vont être particulièrement détaillées, les actions thérapeutiques âyurvédiques :

L'action qui « réduit » (*langhana*)

Des séances où prédominent les postures de flexion vers l'avant, les torsions, les longues expirations dans la direction de la contraction et la restriction. Des indications de cette sorte peuvent être données, par exemple, à un individu qui cherche à perdre du poids.

L'action qui « nourrit » (*brimhana*)

Des séances où prévalent les flexions vers l'arrière, les longues rétentions respiratoires, sont susceptibles d'entraîner une expansion physique et psychologique, par exemple, à un individu qui souhaite soutenir son évolution personnelle en renforçant son état de concentration (*dharana*)

② Nous étudierons également, une autre division qui tient compte des objectifs, les aspirations du pratiquant, par rapport à une classification importante, donnée par le professeur *Krishnamacharya* :

- **SHAKTI KARMA** : elle désigne le mode de pratique s'adressant à celui qui ambitionne de développer certains potentiels tels la force, l'agilité et la concentration, qui veut maîtriser par exemple, des postures difficiles (la posture sur la tête).
- **CIKITSA KARMA** : elle comprend toutes ces pratiques dont l'objectif est d'éliminer les impuretés du corps accumulé dans les territoires ou organes (*kosha*) et dans les canaux anatomiques (vaisseaux, nerfs...) et dans les canaux subtils (*nâdî*).
- **ADHYAMITA KARMA** : elle fait référence à la pratique de celui qui désire aller au-delà du domaine sensoriel et qui aimerait se connaître en profondeur où se rapprocher de sa Source, l'énergie Supérieure.

C Etude de cas personnaliser en direct

A chaque rencontre, un ou plusieurs cours individuels seront développés en direct avec une personne extérieure. Cela permettra d'observer le protocole en 8 étapes à suivre lors d'un entretien individuel :

- L'accueil de la personne
- La discussion qui permet de clarifier une demande particulière
- La proposition de postures et des techniques respiratoires de yoga
- Les adaptations nécessaires
- Orientation de l'observation
- La mise en place d'une direction d'intériorité
- L'élaboration de la séance de yoga
- L'objectif à atteindre dans une progression graduelle

Avec l'étude des 8 paramètres d'observation (les *bhedas*) :

- La constitution (*deha*)
- Le lieu (*desha*)
- Le sexe (*linga*)

- Le temps (*kâla*)
- L'âge (*vayas*)
- Les capacités (*shakti*)
- L'aspiration (*marga*)
- L'activité (*vritti*)

« Selon le professeur Krishnamacharya, l'adaptation de la pratique à l'individu et non l'inverse est l'essence même du yoga »

D Etudes des postures de yoga (Tableau B)

Présentation détaillée de 10 postures de yoga leur adaptation et leur application au sein de diverses pratiques pour une connaissance et une exploration approfondie.

- 1- **SUPTA PADANGUSTHASANA** La posture couchée, les gros orteils tenus
- 2- **SIDDHASANA** la posture de la réalisation
- 3- **GOMUKHASANA** la posture de la tête de vache
- 4- **SUPTA BADDHA KONASANA** la posture couchée de l'angle lié
- 5- **HALASANA** la posture de la charrue
- 6- **GODHAPITHAM** la posture de l'iguane
- 7- **KURMASANA** la posture de la tortue
- 8- **JANUSHRISHASANA PARIVRITTI** la posture de la tête au genou en rotation
- 9- **MATSYASANA** la posture du poisson
- 10- **UTTHITA EKA PADANGUSHTHASANA** la posture d'un gros orteil tenu, en élévation

E Etude et pratique des techniques de respiration de yoga (Prânâyâma)

Intériorité et Méditation

1- APPLICATION THERAPEUTIQUE AU NIVEAU DE LA RESPIRATION

Le prânâyâma est la technique par excellence pour apporter un soin, nous étudierons méticuleusement la technique et son rythme le plus approprié en fonction des diverses demandes.

2- LES LIGATURES INTERNES DANS LA POSTURE : MAHA MUDRA

- La ligature du réseau (*jâlandhara bandha mudrâ*)
- La ligature de la racine (*mûla bandha mudrâ*)
- La ligature de l'envol (*uddhiyana bandha mudrâ*)

3- REPRISE DES SIX PREMIERES TECHNIQUES DE PRÂNÂYÂMA (ujjâyî) ET RAPPEL DES RYTHMES RESPIRATOIRES AVEC LES TABLEAUX DE LA PROGRESSION GRADUELLE POUR ATTEINDRE UN NIVEAU PLUS SUBTIL.

□	LE PRÂNÂYÂMA	<i>UJJÂYÎ</i>
□	LE PRÂNÂYÂMA	<i>ANULOMA UJJÂYÎ</i>
□	LE PRÂNÂYÂMA	<i>VILOMA UJJÂYÎ</i>
□	LE PRÂNÂYÂMA	<i>PRATILOMA UJJÂYÎ</i>
□	LE PRÂNÂYÂMA	<i>NADÎ SHODHANA</i>
□	LE PRÂNÂYÂMA	<i>SHÎTALI</i>

Et les 10 autres techniques respiratoires thérapeutiques.

**BULLETIN D'INSCRIPTION
2025 / 2026**

**formation année 4
Dates et tarifs**

Nom

Prénom

Adresse *rue* *n°*

Ville *Code postal.*

Téléphone *portable* :

Email :

INSCRIPTION

Je m'inscris au cycle de Formation

Fait à, le

SIGNATURE

A RETOURNER à :

Christian DOLLET « LE YOGA OCCIDENTAL » 8 rue des Terreaux 38500 VOIRON

Avec un chèque d'acompte de 250€ à l'ordre de : Christian Dollet

Rappel des dates et des tarifs :

- Frais de participation aux cours : 1750 Euros TTC (5 fois 350€)

- Frais d'inscription et documents : 250 Euros TTC

- Frais gestion des salles : 35 Euros TTC

- Weekends : 20 et 21 décembre 2025, 7 et 8 février 2026, 18 et 19 avril 2026, 27 et 28 juin 2026, 26 et 27 septembre 2026 et 7 et 8 novembre 2026.

- Stage de printemps : 23, 24 et 25 mai 2026