

FORMATION

« Professeur de YOGA & Yoga Nidra »

Formation approfondie au Hatha YOGA , en quatre années, agréée par la Fédération Française des Ecoles de Yoga. Celle-ci s'adresse à toute personne qui désire entamer une démarche personnelle ou devenir professeur de yoga.

Cette formation permet une découverte des différents niveaux de l'être humain et l'acquisition de moyens de connaissance et de maîtrise de ceux-ci:

- Physique (santé, longévité).
- Énergétique (développement d'une autre forme de puissance intérieure, maîtrise des énergies subtiles, des énergies gérant les relations à la nature et aux autres, des énergies créant les événements).
- Mental (travail sur le plan psychologique, sur la maîtrise des pensées, sur la puissance mentale concentrée). - Spirituelle (ouverture à une dimension spirituelle de soi et de sa vie).

Il n'est donc pas forcément nécessaire de vouloir devenir professeur plus tard pour commencer cette formation bien que celle-ci soit prévue pour donner la capacité à enseigner. Les aspects théoriques et pratiques y sont largement développés.



CHOISIR de se FORMER au YOGA

I- Introduction :

Le yoga vient évidemment de l'Inde, plus précisément du nord, où l'on trouve les premiers vestiges (statuettes, sceaux) 4000 ans avant J.C. environ. Il y a plusieurs formes de yoga, qui vont du yoga moral et religieux au yoga purement technique voire simplement 'gymnique'.

En occident, le yoga le plus connu est basé sur les postures et la relaxation, quelquefois sur la respiration et la concentration.

Le Hatha-yoga est la forme de yoga la plus répandue chez nous. C'est le yoga que proposent les trois quarts des centres de yoga en occident. Il comporte, selon les écoles, entre six à seize « membres » .

II - Quel type de Yoga est enseigné dans cette formation ?

Le Yoga enseigné ici est le Hatha yoga **selon les enseignements traditionnels de la lignée des Natha Yogi** du Nord de l'Inde. Il est une technique de nettoyage, d'entretien et de mise en puissance de ce qui compose l'être humain, à savoir : le physique, l'énergie et le mental.

Il est extrêmement **riche** et comporte seize membres qui correspondent chacun à une catégorie particulière de techniques : les postures (âsana), la respiration (prânâyâma), les gestes (mudrâ), les contractions (bandha), les massages (nyasa), la maîtrise intérieure (prathyahara), la concentration (dharana), la méditation (dhyana), les figures géométriques (yantra, dont les cakras), les formules sonores (mantra), les semences sonores (bîjâ), l'éveil de la kundalini. Il s'appuie sur la philosophie et la métaphysique du tantrisme. Son origine remonte à l'école des Nâtha-yogis. Quelques textes anciens (entre 500 et 1000 ans) codifient les techniques et la méthode. Les plus connus sont Hatha-yoga-pradipika et Shiva-samhita.



III - La méthode de ce Yoga

Le Hatha/Natha yoga tel qu'enseigné ici, propose un **entraînement simultané** sur le corps, le souffle, l'énergie et le mental. Toutefois **c'est principalement dans la structure énergétique** - par des visualisations associées à des respirations et des mantra - **que se fait l'essentiel du travail**, qu'il s'agisse de postures classiques ou assises, de respirations pures, de concentrations.

Cette structure énergétique peut être comparée à celle de l'acupuncture. Elle est principalement composée de cakras (roues d'énergies), de nâdî (canaux d'énergies), d'adhâra (lieux de passage entre les différentes structures), de types d'énergies gérant l'ensemble des fonctions vitales, énergétiques et mentales.

Pratiquer selon cette méthodologie, à raison d'une heure minimum tous les jours pendant 4 ans : forcément, le travail va s'effectuer en profondeur...



IV - Les objectifs

Le premier objectif du Yoga est la santé, le deuxième la connaissance et l'accès à la structure énergétique et le développement des énergies personnelles, le troisième est la maîtrise de la pensée et du mental. Chacun selon ses désirs et ses ambitions va avoir un objectif propre...

On peut donc faire du hatha-yoga tout simplement pour la santé, soit pour la restaurer soit pour l'entretenir, mais également pour rester jeune et alerte très longtemps, les sages disent que chacun devrait pouvoir vivre jusqu'à 150 ans en pleine forme !

Concernant la formation en elle-même, certains voudront démarrer une formation pour pouvoir aller plus loin sur le chemin du Yoga, d'autres pour enseigner. Cette formation a pour objectif :

- vous fournir une méthode de travail ancestrale, et vous accompagner dans la **mise en place d'une pratique quotidienne personnalisée** pour vous même, préalable indispensable à toute éventuelle transmission, et dans une perspective de complète autonomie à terme.
- vous apporter et vous aider à **assimiler tous les contenus théoriques et pratiques** faisant partie de cette transmission traditionnelle dont il est question ici.
- Vous **former à la pédagogie** : pédagogie de l'enseignement, construction d'un cours selon les différentes typologies d'élèves, mises en situation d'enseignement face à un public d'élèves (pour ceux qui le souhaitent), etc... à partir de la 3ème année.
- Vous soutenir selon vos besoins dans votre démarche personnelle, ou souhait de créer une structure juridique éventuelle pour démarrer votre activité de professeur de Yoga.

Que vos motivations soient un désir d'approfondissement personnel ou l'envie de transmettre à votre tour, vous vous inscrivez à travers cette formation dans une véritable lignée et une approche traditionnelle.



V – La Formatrice

Cette formation a lieu au sein de l'école de Yoga « arts2vies », agréée par la FFEY. Elle est assurée par Christel Dieuzaide, certifiée de la FFEY – Fédération Française des Ecoles de Yoga depuis 2009.

« Pratiquant le Yoga depuis 1997, j'ai suivi des cours à Bordeaux, à Paris, à Toulouse, dans plusieurs écoles de Yoga, expérimentant plusieurs types de Yoga avec passion. J'ai suivi pendant 3 ans la formation de professeur de Yoga en Yoga Iyengar (cycles I, II et III) auprès de Dominique Séchet -école Yoga 8 à Toulouse-, puis me suis formée à partir de 2006 au Natha Yoga auprès de Christian Tikhomiroff, président de la Fédération Française des Ecoles de Yoga. Cette dernière voie parlant fortement à mon cœur, c'est celle que j'approfondis encore aujourd'hui, et celle que j'ai choisi de transmettre, enseignant sur Toulouse depuis 2009 dans le plus grand respect des enseignements reçus, avec simplicité et avec joie.



Plus je l'approfondis et plus le Natha yoga me surprend par son incroyable richesse, par les transformations qu'il a opéré en moi et par la puissance de sa lignée. » Christel Dieuzaide.

Vous trouverez plus d'infos sur le parcours de Christel Dieuzaide sur www.arts2vies.Com

Ces enseignements précieux sont parvenus jusqu'à nous en France grâce à Christian Tikhomiroff. Né en juillet 1950, il enseigne le hatha-yoga depuis 1984 à Aix-en-Provence. Il a été formé dans une école de natha yogi de Bénarès où il a suivi les enseignements du maître Icchanâth. Il a traduit du sanskrit certains textes traditionnels comme le hathayogapradipika, la shivasamhita, le gorakshapaddhati, etc. et a publié en 2000 un livre sur les natha-yogis: "Le banquet de Shiva" (Ed. Dervy) nouvelle édition en juin 2013, destiné aux "habitués", ainsi que l'"Aide mémoire du hath-yoga" aux Editions Médicis (2015) destiné aux "débutants". Plus d'infos sur le Natha Yoga : <https://www.natha-yoga.com>.

CURSUS de la FORMATION

L'école de Yoga « arts2vies » de Toulouse vous propose deux modalités pour suivre cette formation:

- 1) Soit 1 journée par mois, en semaine. (Début prochaine session : février 2019)
- 2) Soit un week-end de 2 jours tous les deux mois. (**Début prochaine session : mars 2020**)

Le cursus de Formation se déroule en **24 modules répartis sur 4 années**.

Tous les deux mois, un nouveau module est abordé. Il est indispensable de suivre la formation dans sa progression avec une stricte assiduité.

Il n'existe pas de diplôme d'état de « professeur de YOGA » en France. Les différentes Fédérations Françaises de Yoga délivrent donc une certification en fin de cursus de formation, attestant de votre aptitude à enseigner le Yoga.

Recevoir de la Fédération Française des Ecoles de Yoga (FFEY), votre Certification de professeur de Yoga, c'est :

- avant tout une relation de confiance entre la formatrice et le Yogi /la Yogini apprenant(e)
- avoir reçu l'enseignement en totalité, soit les 24 modules de cette formation.
- avoir mis en place une réelle pratique journalière amenant à un travail sur soi avant toute chose
- avoir animé si possible au moins un cours en situation, devant des élèves d'arts2vies.

Il est fortement conseillé de participer à des stages d'approfondissement ou aux stages de synthèse 'Professorat', d'assister à des cours débutants et avancés (en sus de la formation stricto sensu). Il n'est pas nécessaire d'enseigner pour suivre la formation ; pour ceux qui le souhaitent, il est possible et conseillé de **commencer à enseigner dès la 3ème année de formation**.

Pour chacun des 24 modules, il vous faut prévoir :

- les 2 journées de formation. (1 vendredi par mois, ou un Week-end tous les deux mois)
- 1 heure minimum de pratique personnelle journalière. **Le programme de travail journalier ou les outils pour le construire par vous-même sont fournis à chaque nouvelle rencontre.**
- Si possible, du temps pour lire, méditer, assister à des cours, ou des stages...

Des RDV individuels avec la formatrice, selon les besoins & demandes des yogi & Yogini, une à 2 fois par an, offrent **une guidance personnalisée pendant et après la formation** (inclus dans le prix de la formation).

Les dates et modalités d'inscription figurent en annexe.

Toute personne commençant la formation s'engage sur la durée entière de la formation. Si toutefois vous étiez obligé(e) de l'interrompre pour cas de force majeure, comment cela se passerait-il ?

- Absence ponctuelle justifiée : Prévenir le plus en amont possible afin qu'on trouve des solutions ensemble pour que vous puissiez valider votre module ; comme par exemple : Suivre d'éventuelles sessions de 'rattrapage' en groupe, ou stages de « synthèse », ou stages correctifs au sein de la FFEY selon les situations. La journée de formation manquée reste due en cas d'absence.

p.s : l'assiduité fait partie des qualités requises pour cette voie Yogique...

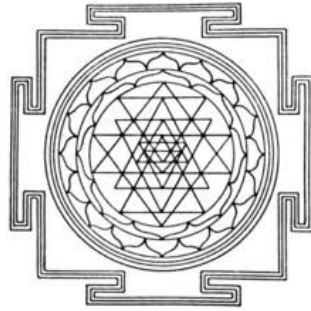
- Si absence plus longue :

Solution 1 : Reprendre ultérieurement la formation en direct sur Toulouse, lors d'une prochaine session, ou la continuer à partir des modules manquants. Arts2vies démarre une nouvelle session tous les deux ans environ.

Solution 2 éventuelle : poursuivre la formation par correspondance auprès de la FFEY -dont nous suivons rigoureusement le programme de formation en 24 modules-4ans, au rythme ou sur les périodes qui vous correspondent alors le mieux, tout en continuant à bénéficier d'un accompagnement personnalisé en direct sur Toulouse ou auprès de la FFEY si vous le souhaitez -conditions à définir au cas par cas.

CONTENUS de la FORMATION

Cette formation aborde les aspects théoriques et pratiques , ainsi que la pédagogie pour ceux qui voudraient enseigner à l'issu de la formation.



Approche Théorique

Sur l'ensemble de la formation, les textes traditionnels intégralement fournis, servant de base à tout le travail théorique et pratique sont les suivants :

Yogatattva Upanishad - DhyanaBindu Upanishad - Yoga kundalini Upanishad - Kshurika Upanishad - Hamsa Upanishad - Amritananda Upanishad - Amritabindu Upanishad - Mahavakya Upanishad - Samkhya Karika - Yoga Sutra - Hatha-yoga-pradipika - Shiva-samhita - Gheranda samhita - Goraksha-satakam - Shiva Svarodaya - Charaka Samhita - Vijnana Bhairava Tantra - Paramâthasâra.

I - Généralités

Les points suivants, décrits dans les grandes lignes sont abordés: .

La tradition du Yoga: Les principaux yoga et les principaux traités. . Les sources du Yoga. Les obstacles au Yoga. Place du Yoga dans la tradition hindoue. . Les Darshana classiques: Nyaya - Vaisheshika - Samkhya - Yoga classique - Mimamsa - Vedanta. . Etude du Samkhya. . Les Mantra et les Yantra: Théorie, pratique et application. . Le Tantrisme: Cosmogénèse - Le son, les atomes et l'alchimie - Le Guru, l'initiation et le mantra - Conscience et langage du corps - Nyasa - Mudrâ - Bhuta-Suddhi - Pranayama - Concentration et méditation - Asana, rituel individuel. . Efficacité des Yantra et des Mantra.

II - Pratique personnelle et/ou enseignement .

Approche propre au Natha Yoga : Utilisation des postures déterminées en fonction du travail sur les Chakra et non en fonction de l'appareil ostéo-articulaire.

Conceptions subtiles et énergétiques d'un cours : agencement d'un cours non en fonction de l'aspect physiologique des techniques mais en fonction des effets énergétiques. Toutes les pratiques doivent être faites pour agir sur le corps énergétique.

Sens de cette formation. Modifications dans sa vie.

Si cette formation débouche sur l'enseignement: à temps plein ou partiel? Attitude devant l'argent et le pouvoir personnel. . Structures des cours et «buts» à atteindre: l'étincelle de connaissance. .

Temps de pratique personnelle journalière. Contentement et neutralité: fil d'Ariane vers l'extraordinaire. Pédagogie traditionnelle de l'enseignement.

III - Le corps physique

Effets physiologiques, médicaux et énergétiques des gestes, contractions (Bandha), postures (asana), respirations (pranayama) et concentrations (dharana) selon les textes et l'enseignement traditionnel. Applications.

IV - Le corps énergétique

Etude théorique et pratique du corps énergétique. Travail selon les textes de référence.

Thèmes abordés entre autres choses : Les Chakra. Les Nâdî. Les Prânava. Les Granthî.

V - Le mental .

Etude théorique et pratique du mental. Energies et personnalité. Travail selon les textes de référence.

. Etude détaillée des fonctionnements des différents plans: physique - énergétique - mental.

. Etude et expérimentation des 3 états: Jagrat, la veille - Svapnâ, le rêve - Sushupti, le sommeil profond.

. Les 3 Guna: les 3 éléments universels et leurs combinaisons dans l'être humain.

. Etude de Manas, le mental. Les fonctionnements sensoriels. La mémoire Le temps. L'espace. Les pensées. La conscience.

. Ahamkara: le principe cosmique d'individuation et sa correspondance dans la personnalité humaine.

. Lingasharira, le corps transmigrant: ce qui vient d'éléments antérieurs à notre vie. Mécanismes de la mémoire et récurrence des pensées.

. Les données fondamentales de l'Etre Humain: peur et désir.

. Les perceptions sensorielles et leurs énergies

. Les interactions dans: le corps physique, le corps énergétique, le mental, la conscience. Etc.

Techniques

La pratique s'articule avec la théorie selon l'enseignement classique.

Toute technique est effectuée selon sa relation aux autres pratiques et aux divers plans humains ou cosmiques: physique, énergétique, mental, spirituel. . La modalité de travail suit la graduation et l'itinéraire de l'enseignement traditionnel: Les purifications (satkarman) - Les postures (asana) - Gestes et contractions (mudrâ et bandha) - Maîtrise sensorielle (pratyâhâra) - Concentration/Méditation (dhâranâ/dhyâna).

I. Postures

Les postures sont étudiées selon le schéma suivant:

1) Etymologie Sanskrite. 2) Signification cosmique - Archétype recherché. 3) La position des textes et de l'enseignement traditionnel. 4) Recherche et finalité à travers la posture. 5) Les centres d'énergie, les canaux, les énergies concernées. 6) Effets physiologiques produits par le travail sur le corps subtil. 7) Portée initiatique; Quelle est l'alchimie possible avec la posture? 8) La posture et ses variantes - Les différentes méthodes pour prendre et tenir la posture: a) classique. b) tantrique. 9) Gestes, contractions et prânâyâma dans la posture. 10) Sons et visualisations (mantra et yantra) dans la posture. 11) Concentrations. 12) Articulation dans une séance personnelle. 13) La posture dans un cours classique de Yoga.



Le programme prévoit les 84 postures de base:

1) Siddhâsana - 2) Padmâsana - 3) Svastikâsana - 4) Bhadrâsana - 5) Vajrâsana - 6) Simhâsana - 7) Gomukhâsana - 8) Virâsana - 9) Mâtsyâsana - 10) Gorakshâsana - 11) Pashimottânâsana - 12) Mayûrâsana - 13) Kukkutâsana - 14) Kurmâsana - 15) Vrikshâsana - 16) Mandukâsana - 17) Garudâsana - 18) Shalabâsana - 19) Ustrâsana - 20) Bhujangâsana - 21) Dhanurâsana - 22) Matsyendrâsana (ardha) - 23) Akarna-Dhanurâsana - 24) Chakrâsana - 25) Utkatâsana - 26) Sarvangâsana - 27) Shirshâsana - 28) Halâsana - 29) Lolâsana - 30) Kâkâsana - 31) Vâtâyâsana - 32) Mahâkonâsana - 33) Karnapidâsana - 34) Kapalâsana - 35) Garbhâsana - 36) Gokarnâsana - 37) Natarâjâsana - 38) Padangusthâsana - 39) Parvatâsana - 40) Baddhapadmâsana - 41) Ekapadashîrsâsana - 42) Padahastâsana - 43) Janushirâsana - 44) Konâsana - 45) Trikonâsana - 46) Râjakapotâsana - 47) Supta vajrâsana - 48) Bhekâsana - 49) Makarâsana - 50) Hamsâsana - 51) Yogâsana - 52) Guptâsana - 53) Shavâsana - 54) Utthita padmâsana - 55) Pavanamuktâsana - 56) Vagrâsana - 57) Maricyâsana - 58) Caturanga Dandâsana - 59) Tolangulâsana - 60) Parighâsana - 61) Navâsana - 62) Ardha Chandrâsana - 63) Anjaneyâsana - 64) Hanumanâsana - 65) Trishulâsana - 66) Merudandâsana - 67) Mâlâsana - 68) Kapalâsana - 69) Ardha Shalabâsana - 70) Setubandhâsana - 71) Bakâsana - 72) Urdhva pashcimotânâsana - 73) Vasisthâsana - 74) Virabhadrâsana - 75) Prasrita padottânâsana - 76) Mahâkurmâsana - 77) Bharadvajâsana - 78) Purvottânâsana - 79) Utthita dhanurâsana - 80) Utthitahastapadangusthâsana - 81) Vamcâsana - 82) Ardha pashcimotânâsana - 83) Vrishcikâsana - 84) Uttâna kûrmâsana.

Mudrâ et Bandha Viparîta Karanî mudrâ - Ashvinî mudrâ - Kâkî mudrâ - Yoga mudrâ - Jnâna mudrâ - Mahâ mudrâ - Khecarî mudrâ - Nabhomudrâ - Mahâvehda mudrâ - Yoni mudrâ - Vajrolî mudrâ - Shakticâlana mudrâ - Bhujanginî mudrâ - Tadâgi mudrâ - Tadanî mudrâ - Shanmukti mudrâ - Agocarî mudrâ - Shâmbhavî mudrâ - Laulikî mudrâ - Jyoti mudrâ - Mûlabandha - Mahâbandha - Jâlandharabandha - Uddîyanabandha - Jihvâbandha...

II. Pranayama (Respirations)

Samavritti - VisamavrittiI - Kapalabhati - Nadishuddhi - Surya et Chandrabhedana - Bhramari - Ujjayin - Viloma prânâyâma - Anuloma-viloma prânâyâma - Bhastrika abdominal simple et alterné - Bhastrika thoracique - Bhastrika de lumière - Bhastrika de feu - Nâdîshoddhana: lent, en Bhastrika et avec rétentions - Shitalî - Shitkarin - Mâhabandha à poumons pleins en prolongeant la rétention jusqu'à 2 minutes et plus - Anuloma-viloma prânâyâma niveau 1 - Anuloma prânâyâma, rythme lent et en Bhastrika - Pratiloma prânâyâma, idem - Shitalî prânâyâma version subtile - Anuloma-viloma prânâyâma avec Sahita kumbhaka et Mula bandha - Deux respirations de Murccha : a) Narines libres, tête révoltée - b) Avec alternée: souffle de Bhastrika 8/10 respirations puis 2/3 maximum - Samavritti prânâyâma «sans air» - Mâha-bandha poumons pleins, poumons vides, rétention maximum Mâha-mudrâ avec Bhastrika et rétention maximum - Bhramari avec concentration sur l'arrêt du son - Anuloma-viloma prânâyâma n°2. - Samavritti prânâyâma avec Jyoti-mudrâ - Nivritti prânâyâma - Bahir kumbhaka sur Mâha-mudrâ et Mâha-bandha (avec Bhastrika) - Mâhabandha avec Mâha kumbhaka (progressive) et Shambavî (entre 30 et 45minutes) - Respirations alternées (toutes) avec 1/3 d'ouverture et souffle inaudible - Anuloma-viloma alternée dans les nâdî - Nâdîshuddhi, Chandra et Surya bhedana en nivritti (sans mouvement, sans air) - Respiration sur les granthi, en ajoutant progressivement des boucles - Toutes formes de Bahir et antar Kumbhaka - La stupéfiée.

(Possibilité d'approfondir ensuite via une formation complémentaire « Pranayama » de 2 ans auprès de C.Tikhomoroff, au sein de la Fédération Française des écoles de Yoga).

III. Yantra et mantra Mantra:

Les divers niveaux de prononciation. Travail classique avec Mâlâ sur les grands Mantra: Shiva, Kâlî, Ganesh, etc. Travail sur les Yantra: Shri - Ganesh - Bagalamukhî - Kâlî - Tara, etc.

IV. Concentrations

Bases générales et incontournables pour la concentration

Vrikshasana : travail sur l'arbre comme technique de concentration - Nasagra drishti - Brumadhya drishti - Shambavi mudrâ - Nasagra, vama, dakshina et Madhya-drishti - Concentration sur le souffle - Concentration sur les chakra - Chidakasha Dharana, 1er niveau - Antar-mouna - Tratakam (bougie) - Taraka - Concentration avec le bâton - Concentration sur un seul objet: les yeux ouverts puis fermés durant une 1/2 heure - Concentration sur l'arrêt du souffle après inspir et après expir durant 30 minutes - méditation sur le souffle - Chiddakasha dharana sur tous les centres - Méditation secrète sur l'ombre - Concentration sur le Nâda - Concentration les yeux ouverts sur une image (avec les techniques internes), 30 minutes au moins - Concentration sur l'arbre - Hridaya-visarga-prânâyâma (externe) - Les différents points «techniques» - Hamsa sadhana - Taraka, complet - Nasagra-mudrâ - Shambavi-mudrâ - Travail sur le son OM - Souffle sur les Chakra - Concentration sur le souffle - Travail sur le grand Mantra de Shiva avec le mâlâ - Méditation Shivaïte sur le son dans les oreilles et le coup de cloche - Concentration sur la continuité dans la discontinuité - Pratique permanente du grand mantra de Shiva - Taraka les yeux fermés - Méditation sur Shivo'ham (avec et sans mâlâ).

V. Techniques annexes :

- **le YOGA NIDRA** : Il est également proposé un travail sur les techniques du **Yoga-Nidrâ** dans sa dimension tantrique dès le 6ème et jusqu'au 24ème module. Le Yoga Nidra fait partie intégrante de cette formation Possibilité d'approfondir cette voie là via une formation très spécifique de 2 ans auprès de C.Tikhomorrof, au sein de la FFEY)
- **Le Natha Yoga dans sa dimension tantrique.**
- **Premières Notions de Yoga thérapeutique** (possibilité d'approfondir ensuite via une formation complémentaire de « Yoga thérapeutique » de 2 ans auprès de C.Tikhomorrof, au sein de la FFEY).

Seules les pratiques principales pouvant être mentionnées sont indiquées ici, dans leurs grandes lignes.

En ce qui concerne la posture, la conception de base est de la considérer comme une Ekagrata (immobilité). **Toutes les pratiques et tous les effets sont envisagés selon le plan énergétique et la maîtrise mentale. Elles sont abordées selon leur signification en sanskrit, leur symbolique et leurs effets énergétiques. Chaque posture est accompagnée d'une respiration précise, d'un mantra, de bandha, de mudrâ, d'une fixation oculaire et d'une visualisation.**

La recherche de puissance et de stabilité personnelle est au coeur de cet apprentissage.

La respiration est considérée comme l'élément le plus important en Natha Yoga, ce qui implique un travail sérieux et approfondi de toutes les formes de respirations et de leurs applications.

Les aspects philosophiques et métaphysiques sont également abordés en détail.

L'étude de la psychologie traditionnelle s'y inscrit pour amener réflexion en profondeur sur soi et l'univers. Ceci aide chacun dans son cheminement intérieur permettant de le **guider méthodiquement vers la réalisation de sa propre autonomie, de sa force intérieure et de sa spiritualité.**

L'ensemble de cette formation, tout comme les aspects pédagogiques de l'enseignement sont abordés selon **l'esprit traditionnel**. Il est appris aux pratiquants à ne pas préparer les cours de façon à rester dans le vécu, dans l'instant présent et ainsi à ne pas considérer une séance de Yoga comme un exercice intellectuel qui se prépare, mais à l'appréhender comme l'émanation de ce qu'ils sont - et de ce qu'est le groupe à qui ils enseignent éventuellement - dans l'instant.

LA FORMATION

« Professeur de Yoga & Yoga nidra »

au sein de l'école de YOGA *arts2vies* - Toulouse :

Les spécificités du Hatha/Natha YOGA :

- Une approche traditionnelle fiable et éprouvée, issue d'une véritable lignée.
- Un YOGA d'une très grande richesse, aussi bien dans ses aspects théoriques que pratiques.
- Une approche ancestrale d'une incroyable modernité, ouverte à tous, invitant à vivre son Yoga, non sur la voie de l'ascétisme, mais dans le monde, dans sa vie de tous les jours.
- Permet de découvrir des différents niveaux de l'être humain -plan physique, énergétique, mental, spirituel- et l'acquérir des moyens de connaissance et de maîtrise de ceux-ci .
- Le Hatha/Natha yoga tel qu'enseigné ici, propose un **entraînement simultané** sur le corps, le souffle, l'énergie et le mental. Chaque posture par exemple est accompagnée d'une respiration précise, d'un mantra, de bandha, de mudrâ, d'une fixation oculaire et d'une visualisation. Les pratiques et tous les effets sont envisagés selon le plan énergétique et la maîtrise mentale, dans une recherche de puissance et de stabilité personnelle. Quand à la **respiration, elle est considérée comme l'élément le plus important en Natha Yoga.**
- Le Natha Yoga est un Hatha Yoga, abordé selon la **philosophie et la métaphysique tantriques**.
- Une guidance méthodique ancestrale vers la **réalisation de sa propre autonomie, de sa force et stabilité intérieures et de sa spiritualité.**

La formation « professeur de YOGA » au sein de l'école de YOGA *arts2vies* Toulouse :

- Une formation rodée, traditionnelle, transmise en France depuis 1984 exclusivement au sein de la Fédération Française des Ecoles de Yoga, vous délivrant la certification de la FFEY.
- Un contenu d'une **très grande richesse**, aussi bien théorique que pratique. Textes anciens, photos, nombreux supports de cours fournis.
- Une **approche méthodique ancestrale** du Yoga et de la transmission du Yoga.
- Une ambiance chaleureuse et bienveillante envers chacun (e) dans un lieu privilégié. Humour et convivialité, bienvenus !:-) p.s : organisation, détermination, persévérance, et courage aussi (en général, ces qualités se développent naturellement par l'intensité de la pratique !:-)
- La possibilité de poursuivre dans cette voie, toujours plus loin, pour ceux qui le souhaitent, au travers de stages d'approfondissement au sein d'arts2vies ou au travers d'autres formations au sein de la FFEY(Formations complémentaires en 2 ans chacune : pranayama, Yoga Nidra, et/ou Yoga thérapeutique).
- Une approche pédagogique concrète pour ceux qui souhaitent enseigner, ainsi qu'une mise en situation d'enseignement face à divers publics (débutants, avancés, seniors).
- Des conseils relatifs à la phase de démarrage pour les futurs enseignants.
- Un **suivi individuel pendant et POST formation** (inclus dans le coût de la formation.)
- Des **effectifs réduits** (10 à 11 élèves par promo, maximum).



Ecole de YOGA *arts2vies*. Christel DIEUZAIDE
32 rue Léon Say- 31500 Toulouse - www.arts2vies.com

MODALITES d'inscription

FORMATION « Professeur de Yoga & Y.Nidra »

Ecole de YOGA *arts2vies* – Toulouse :

Prise de contact :

Vous pouvez prendre contact par téléphone, email, via le site internet, ou lors des journées de présentation de la formation.

Un entretien individuel préalable -téléphonique ou de visu idéalement- nous permet d'échanger sur votre projet, sa faisabilité, vos motivations, votre disponibilité, etc...

A l'issue de cet entretien vous recevez la fiche d'inscription, avec les dates des prochains modules et journées de formation.

Inscription :

Si vous décidez de vous lancer dans cette formation en 4 années, vous complétez et renvoyez la fiche d'inscription/renseignements, ainsi que votre règlement pour la première année (paiements étalés). Cela vous engage pour au moins une année.

La formation s'étale sur 4 ans - 24 modules. Toute année entamée est dûe en totalité. Toutes les rencontres sont dûes ; en cas d'absence, vous vous engagez à prévenir le plus en amont possible pour envisager des solutions de rattrapage.

Prochaine session :

La prochaine session de formation : **Mars 2020 – Mars/avril 2024**

Pour cette session là, les journées de formation auront lieu des :

**Un week-end tous les 2 mois ,
le samedi et dimanche de 9h00 à 17h30**

Les dates sont arrêtées au moins 6 mois à l'avance et peuvent être discutées et ajustées pour arranger le plus grand nombre.

Règlement/tarifs :

Un module comprend 2 journées de formation. La formation comprend 24 modules, 48 journées de formation. Les supports de cours et les RDV individuels sont inclus dans le tarif de la formation.

Les promotions sont de 10 à 11 personnes maximum.

La journée de formation pour la promo 2020-2024 sera la même pendant 4 ans : 110€/j. soit un total pour les 24 modules de formation de 5280€ sur 4 ans (+ adhésion).

Vous vous engagez pour les 4 années de formation. Vous réglez à l'année, sous forme de

- 1 chèque d'adhésion annuel à l'association Aùmki qui nous héberge : 20€/an
- et un virement (110X12) avant la date de démarrage d'une nouvelle année (ou 6 chèques de 220€, encaissés après chaque week-end de formation)

Contact :

Je me ferai un plaisir de vous conseiller...

Appelez moi : 06 68 76 35 30

christel@arts2vies.Com. A bientôt !

Christel Dieuzaide



Ecole de YOGA *arts2vies*. Christel DIEUZAIDE

32 rue Léon Say- 31500 Toulouse - www.arts2vies.com