

*Contenu stage 1er niveau
sur 2 jours plus une séance personnalisée soit 15 h.*

Pratiques ...

adaptées au public et préalables aux postures.

Etude active de 8 postures de base et des familles auxquelles elles appartiennent (anatomie, symbolique, apports et contre-indications)...Pratiques de salutations.

Relaxations. Les respirations, les concentrations.

La méditation (apports, utilisation).

Libération des énergies, gestion de notre énergie.

Études

Notions d'anatomie.

Les Yoga Sutra de Patanjali (commentaires).

Histoire du yoga en orient et en occident.

Place du yoga dans la culture indienne et l'hindouisme.

Petit lexique de sanskrit.

Connaissance des chakras et des circuits d'énergie (nadis).

Séances et propositions de progressions personnelles.

Stress et émotions – Le yoga comme méthodologie pratique pour gérer le stress et pour favoriser l'équanimité par rapport aux états émotionnels. Le yoga fournit un système pour découvrir, de façon compétente, les chemins pour accorder l'énergie émotionnelle vers une créativité et une productivité accrues et une meilleure gestion du temps.

*Contenu stage 2e niveau
sur 3 jours plus une séance personnalisée soit 22 h. de formation.*

Pratiques ...

Les vingt asanas de base

Pranayamas et Prana

Kriya / Mudras /Mantras – énergie spirituelle dans le son

Méditation physique et mentale

Les effets et les expériences dans la méditation.

Questions santé et yoga

Programme complet des cinq tibétains avec méditations.

Etudes

La loi de la cause et de l'effet.

Samsara – la roue de la naissance et de la mort.

Compréhension de la théorie des cinq vayus.

Les koshas / Le principe des trois doshas.

La théorie et la pratique du yoga (qui inclut asanas, pranayama, kriyas, bhandas et mantras) relativement aux trois doshas et des changements saisonniers.

Philosophie du yoga – Les concepts du yoga et sa philosophie appliqués dans la vie de tous les jours.

Textes à l'étude : The Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika et plusieurs textes classiques sur le yoga, sur Samkhya, Vedanta et bouddhisme.

Santé et bien être : aromathérapie

Comment le yoga peut prévenir et soigner?

Approche de l'Ayurvéda.

Les outils :

constitution d'un livret documentaire : anatomie et symbolique des postures , historique du yoga, fiche d'exercices. CD de compilation ...
bibliographie utile(critiques de livres et de revues)

Les prolongements :

Stages 2e niveau et 3e niveau
Cours personnalisés et suivi
Pratiques méditatives
Gestion du stress (personnel et professionnel)
Utilisation du yoga et de la relaxation pour différents publics (enfants, seniors)

Tarif

stage 1er niveau (2 jours)+séance personnelle150 €

stage 2e niveau (3 jours)210 €

acompte à l'inscription 30% du stage

1er niveau 14 et 15 janvier 2017 (possibilité de 10 séances d'1h 30)

2e niveau du 6 au 8 mai 2017

Les dates peuvent s'adapter aux demandes.

Inscription pendant les cours et via mon site www.yoga-relaxation.fr.

Bernard BAUDOUIN

37 route des talles Saumon 79370 Ste Blandine

bernard.baudouin37@gmail.com

Siret 51199184600011



Hatha-Yoga

stage 1er niveau (2 jours)

stage 2e niveau (3 jours)

Pratiques et connaissance du yoga



Saumon
Ste Blandine 79370
week end
de 9 h à 18 h
(voir dates 4e page)

animateur
Bernard Baudouin

Pour qui?

Des débutants et des pratiquants désirant structurer et approfondir leur connaissance du yoga plus rapidement.

Pourquoi?

Faire le lien entre la pratique de cours réguliers et une connaissance documentée du Yoga. Un aperçu des grands textes du Yoga.
Percevoir comment le yoga peut nous servir dans la vie quotidienne : gestion du stress, amélioration de sa santé et de son sommeil...
Connaître les origines du yoga et ses pratiques actuelles.
Découvrir les connexions avec d'autres pratiques énergétiques.

Comment?

Pratique en petit groupe , alternance de cours et d'études pour acquérir des bases d'un travail personnalisé. Adaptation à différents niveaux de cours.