



Formation professionnelle à la pratique de la méditation

Thèmes abordés

5 grandes voies de la méditation ; mantrique, silencieuse, contemplative, active, réflexive,
Étude des préalables à la plupart des pratiques méditatives
De la tradition du Raja yoga

Volet technique

Définition de la méditation
Ses origines
Pourquoi méditer ?
Formes de méditation
Postures de méditation, asanas de préparation et d'enracinement
Étude du pranayama et mudra
Utilisation des accessoires
Bienfaits et avantages
Créer un espace méditatif
Confection d'une Mala indien traditionnel

Volet philosophie du yoga

Utilisation du sanskrit
Étude des huit membres du Raja yoga
État de méditation dans le quotidien
Extraits du premier et du deuxième livre des yoga-sutras de Patanjali

Volet pédagogie

Asanas de méditation
Pleine conscience avant la séance
Débit de la voix
Préparation avant une séance
Organisation du local
Structure d'une session de méditation et d'un atelier
Méditation en privée
Incorporer la méditation dans les classes de yoga
Crédo d'un bon professeur de méditation
Trouver sa propre couleur comme enseignant

Éthique dans les relations Prise de conscience de la relation entre sa pratique et la vie quotidienne. Application de l'expérience de sa pratique dans les situations de sa vie
Vivre en pleine conscience sans s'attacher au fruit de ses actions
Responsabilité vis-à-vis des élèves
Respect des autres traditions et philosophie
Honorer le caractère confidentiel de la relation Éviter de se montrer comme la seule autorité en méditation. Décodage de l'énergie du groupe et ses besoins
L'impact de l'énergie d'un groupe sur le professeur
Se sensibiliser à la perception différente de chaque étudiant

Volet publicité

Savoir se faire valoir
Rencontre promotionnelle
Soirée d'information
Ou et comment passer ses annonces

Études personnelles sadhana

Lectures de textes sacrés
Méditation quotidienne
Préparation de présentations
Travaux en petits groupes
Tenir un journal de bord

Totalisant 55 heures

Diane Ouimet 450 430 1407
o-yoga@hotmail.fr
www.o-yoga.net

