

Sahaj Neel 2019-2020

Bonjour à chacune et chacun, heureuse de vous rencontrer et de faire partie de cette magnifique œuvre qu'est la FFY.

« La liberté, c'est l'engagement total retrouvé » Sahaj Neel



Sahaj Neel est l'auteure de « Journal d'une tantrika » Ed. Accarias L'Originel, Elle a été reconnue au sein de traditions pour transmettre les enseignements de ces voies d'éveil d'abord reçus pendant 30 ans auprès de maîtres authentiques du bouddhisme tibétain Vajrayana, en Inde à l'ashram de Ramana Maharshi, de Maha siddhas, de Shri Hanuman (Tantrisme, Cachemire, non dualité). Psychologue psycho-sociologie (Dr.), chercheuse internationale en Santé publique pour des gouvernements, a vécu en Asie et enseigné à l'université sur l'approche en sciences humaines santé comparative de ces deux continents. Danseuse sacrée de l'Inde (Odissi), a reçu aussi la transmission de Danse sur

Mandala (Tibet) qu'elle réorganise pour des événements particuliers dans le monde. Elle coopère régulièrement avec le Dr. Jacques Vigne lors de retraites notamment pour médecins ou professeurs de yoga. Elle accompagne des groupes en « développement essentiel » dans le monde entier, notamment par l'art de la présence spontanée ou Méditation (la force des visualisations, liens avec la psychologie, l'eau miroir de notre nature éveillée. Elle est l'auteur d'articles dans *Le 3ème millénaire* (...). Sahaj transmet avec authenticité, profondeur et humour !

[http:// cms.sahaj-neel-tantra-de-la-non-dualite.webnode.fr/](http://cms.sahaj-neel-tantra-de-la-non-dualite.webnode.fr/)

Formation Pédagogie et intuition

Total 74 h en 3 niveaux

Ce stage met l'accent sur la pédagogie, la dynamique relationnelle préparant les sessions de méditation, la richesse des contenus à expérimenter en binôme pour développer ses qualités d'enseignant – en parallèle de temps de pratique de méditation dans la formation bien sûr.

Format 1 Durée 20 heures, 2 jours consécutifs (15h), plus préparation + suivis.

Pré-requis : enseigner depuis au minimum 1 an, méditer depuis au moins 2 ans.

- Développement de la pédagogie par binômes et petits-groupes.
- Pratique intensive de méditation selon deux ou trois écoles : védiques, tibétaines et yogas dynamiques avec pranayama (cohérence cardiaque) et mantra spécifiques.
Certains textes étudiés seront indiqués avant le stage (compte 1 h).
- Les élémentaux dans la pratique (Terre, eau, Feu, air, éther) et préparation du terrain intérieur.
- Psychologie de base de la cognition (apprentissage), neurosciences issues des situations de Méditation et états de consciences modifiés **1** : système nerveux autonome et hormones, relation avec la nourriture.
- Entrée en asana, situations expérientielles autour de trois asanas/enchaînement par jours.
- Tenue d'un journal de bord (aussi pour niveau 2).
- Questions-réponses autour d'études de cas.
- Suivi individuel par écrits (compte 3 heures et un échange 1 h).

Format 2 Durée 28 heures, Débute vendredi soir + 3 jours (24 h), plus préparation + suivis.¹

Pré-requis : enseigner et méditer depuis au minimum 2 ans, avoir suivi le niveau 1.

- Le programme suivra les mêmes étapes que niveau 1 mais en approfondissement, des ajouts seront donnés ultérieurement.
- Plus long il comportera aussi une étude de cas préalable à faire comme support de réflexion telle une brève présentation d'ouvrage utilisé en pédagogie de la méditation avec les étudiants de ses propres cours.
- Psychologie de base de la cognition (apprentissage), neurosciences **2**: système électromagnétique, cellulaire et intracellulaire, approches quantiques de la conscience-matière.
- Vipassana : approche du corps par segment et insertion de la Lumière.
- Questions-réponses autour d'études de cas.
- Suivi individuel par écrits (compte 3 heures et un échange 1 h).

Autres thèmes proposés plus tard en fonction des expériences avec les professeurs de l'année 2018-19.

Format 3 La workshop des professeurs

Durée 26 heures. Débute vendredi soir + 3 jours (24 h), plus préparation (2 h).

Trois journées dédiées aux professeurs de tout centre (session internationale).

Cette formule permet de se mettre dans le contexte d'un cours (soit en incluant plus d'aléatoires et de variation de situation et personnalités) et de stimuler la créativité, « l'intuition connaissant » propre à ce domaine. Chaque professeur peut préparer un méditation à guider (15 mn).

Thème choisi à l'avance par les professeurs (invitant), suivis et mis en enseignement et mis en organisation progressive sur ces jours par moi-même en collaboration avec les professeurs. Temps de rencontre et travail en grand groupe (entre 25 et 45 personnes), temps en sous-groupe et remise en commun des études et expériences. Temps de karma yoga en commun. Les rituels : étude et préparation et pratique d'un rituel.

Le centre voulant l'organisé, qui en est à l'initiative s'annonce tout d'abord à moi (puis organisations diverses suivront dont une chaîne de bénévoles, ...).

¹ Si trois jours consécutifs ne sont pas possibles mais bien le week-end à partir du vendredi soir, le reste peut être fait en 2 soirées successives.