

# DHARMATA

## Yoga & Ayurveda



Thouels 12430 Lestrade et Thouels Tel : 06 8815 52 63 dharmapriyananda@laposte.net

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

Il s'agit avant tout d'offrir la possibilité d'entreprendre une étude profonde de Soi et de fournir tous les outils du yoga pour faire cette expérience. Cette formation peut être suivie seulement dans un but spirituel visant à acquérir un alignement du corps, du cœur et de l'esprit et donc une certaine complétude.

Le programme souhaite également offrir aux étudiants les moyens de développer les connaissances, les capacités et les qualités nécessaires pour devenir des enseignants de Yoga compétents.

Enseigner le Yoga, c'est avant tout transmettre ce que l'on a soi-même reçu et expérimenté, se transformer en un simple passeur pour que cet art, qui repose sur des expériences acquises il y a des milliers d'années, soit transmise intacte, aux générations futures. Il est donc essentiel de comprendre la véritable essence du Yoga avant de le transmettre.

### À la fin de la formation, les participants auront atteint les objectifs suivants :

- Ils seront passés à un niveau supérieur de pratique et de maîtrise des techniques du Yoga: postures, respirations, relaxation, observation, concentration et méditation.
- Ils pourront utiliser ces outils afin de les mettre en application dans leur vie quotidienne.
- Ils auront acquis une compétence dans l'enseignement et la pédagogie du Yoga.
- Ils sauront communiquer des conseils de mieux-être en accord avec la tradition de l'Ayurveda.
- Ils auront favorisé et approfondi le contact avec leur être profond.
- Ils auront développé une compréhension élargie d'une voie de sagesse universelle, celle du Yoga Satyananda.

### MODALITÉS D'INSCRIPTION, le candidat doit :

- avoir déjà pratiqué le Yoga de manière régulière durant trois ans minimum
- Être suffisamment motivé pour effectuer une pratique régulière et un travail profond sur soi-même.

\*Une lettre de motivation est demandée. Il est ici important de préciser les raisons, les objectifs et les aspirations qui vous incitent à suivre une telle formation et de faire état de votre expérience du Yoga, de votre démarche personnelle de croissance, si vous en avez entrepris une et, de toute autre expérience jugée pertinente dans votre démarche comme par exemple, médecines douces, Qi Qong, ou autres.

La demande d'inscription sera suivie d'un bulletin d'inscription pour concrétiser votre engagement.

### Durée de formation

600 heures sur 3 ans, répartis en : 7 week-ends de cours (obligatoires) + 3 week-ends de révisions (facultatifs) + 6 retraites de 7 jours (la dernière pour l'examen).

\*Un diplôme : d'instructeur Yoga intégral avec approche Ayurvédique, validée par la Fédération Francophone de Yoga, sera délivrée après succès à l'examen à la présentation d'un mémoire.

Coût : 4000 e + 45 e (d'adhésion à l'association pour les 3 ans)

Le paiement peut s'effectuer en 2 fois, ou possibilité de 10 chèques égaux, encaissés au début de chaque trimestre.

Hébergement, nourriture et achat des livres conseillés non inclus.

Un acompte, non remboursable, de 200e sera demandé lors de l'inscription.

Le paiement complet s'effectuera lors du premier module de novembre 2018 et ne sera pas remboursable, (sauf en cas de force majeure)

Formateur principal : Swami Dharmapriyananda Saraswati

Diplômée par la Bihar School of Yoga, lignée Satyananda - Conseillère et thérapeute diplômée en Ayurveda

Lieu de la formation et horaires : Les modules de week-ends se dérouleront probablement à l'école Montessori de Nice, avec couchage sur place le samedi soir, (méditation à 20h30 et à 6h00 le dimanche).

Concernant les modules de 7 jours le lieu reste à déterminer.

# DHARMATA

## Yoga & Ayurveda



Thouels 12430 Lestrade et Thouels Tel : 06 8815 52 63 dharmapriyananda@laposte.net

### **PROGRAMME DE FORMATION**

\*La pratique des Asanas, du Pranayama, des Mudras et Bandhas **seront pratiquées et étudiées en détail à chaque module**. Ils s'appuieront sur l'étude de « Hatha Yoga Pradipika » et « Asanas, Pranayama, Mudras, Bandhas » de Swami Satyananda Saraswati.

\*L'anatomie et la physiologie classiques et subtiles, appliquées à chaque posture, **seront étudiées systématiquement après chaque séance**, de manière à les prendre en compte dans sa pratique personnelle et dans l'enseignement du Yoga.

\*Les Shatkarmas principaux (techniques de nettoyages du yoga) **seront pratiquées à chaque module**.

\*Les 4 voies traditionnelles du Yoga (Raja, Karma, Bhakti et Jnana), **seront présentes à chaque module**.

\*Les principes d'une vie en communauté de type yogique sont appliqués lors des stages résidentiels et doivent être admis par les participants. La dynamique de groupe joue d'ailleurs une part importante dans l'étude individuelle.

#### MODULE 1 sur 7 jours ( 27 oct/ 03 nov 2018) :

Le Yoga en tant que Voie de guérison personnelle et de réalisation du Soi  
Le Samkhya (Etude du Samkhya karika) ; Philosophie du Yoga

#### Module 2 sur 2 jours ( 26/27 janvier 2019) :

Yoga Nidra : Pratique et étude du yoga du sommeil éveillé.

#### Module 3 sur 2 jours ( 30/31 mars 2019) :

Pratyahara (retrait des sens) : Antar mauna, le silence intérieur

#### Module 4 sur 2 jours (25/26 mai 2019) :

-Les Chakras, étude détaillée

#### Module 5 sur 7 jours ( 13/20 juillet 2019):

Raja Yoga (méditation), s'appuyant sur l'étude des Yoga sutras- Style de vie Yogique

#### Module 6 sur 2 jours (28/29 sept 2019) : Contrôle des connaissances et Révisions

#### Module 7 sur 7 jours (26 oct/02 nov 2019): Le Karma Yoga (action), s'appuyant sur l'étude de la Bhagavad Gita

#### Module 8 sur 2 jours (24/25 janv 2020): Pratiques de Dhâra (concentration)

#### Module 9 sur 2 jours ( 28/29 mars 2020) : Les Granthis (nœuds psychiques)

Observer ses sentiments, émotions, attitudes, comportements, motivations et mécanismes d'attachement, de peur et de défense ; Comprendre l'importance d'accepter ses propres limitations et celles des autres.

#### Module 10 sur 2 jours (30/31 mai 2020) : Introduction à l'Ayurveda

Notions de base de l'Ayurveda, les doshas et les gunas, Prakriti et Vikriti, appliqué au Yoga.

#### Module 11 sur 7 jours (11/18 juillet 2020) : Jnana Yoga (connaissance du Soi), s'appuyant sur l'étude des Upanishads du Yoga

#### Module 12 sur 2 jours (26/27 sept 2020) : Contrôle des connaissances et Révisions ; Aide au mémoire de fin d'étude

#### Module 13 sur 7 jours (31/07 nov 2020) : La pédagogie, l'art d'enseigner

Adapter l'enseignement aux cas particuliers : femmes enceintes, personnes âgées, personnes handicapées...

Structurer un cours individuel selon l'Ayurveda, en tenant compte de la prakriti et de la vikriti

Structurer la progression d'un cours annuel

#### Module 14 sur 2 jours (27/28 mars 2021) : Bhakti Yoga (Yoga de la dévotion) Kirtans et Bhajans

#### Module 15 sur 2 jours ( 29/30 mai 2021) : Révisions générales

#### Module 16 sur 7 jours (10/17 juillet 2021) : Examen

# DHARMATA

## Yoga & Ayurveda



Thouels 12430 Lestrade et Thouels Tel : 06 8815 52 63 dharmapriyananda@laposte.net

### Calendrier de la formation d'instructeur Yoga avec approche Ayurvédique

Module	Durée	Dates
Module 1	7 jours	Novembre 2018, lieu à déterminer
Module 2	2 jours	Janvier 2019 à Nice
Module 3	2 jours	Mars 2019 à Nice
Module 4	2 jours	Mai 2019 à Nice
Module 5	7 jours	Juillet 2019, lieu à déterminer
Module 6	2 jours (révisions)	Septembre 2019 à Nice
Module 7	7 jours	Novembre 2019, lieu à déterminer
Module 8	2 jours	Janvier 2020 à Nice
Module 9	2 jours	Mars 2020 à Nice
Module 10	2 jours	Mai 2020 à Nice
Module 11	7 Jours	Juillet 2020, lieu à déterminer
Module 12	2 jours (révisions)	Septembre 2020 à Nice
Module 13	7 jours	Novembre 2020, lieu à déterminer
Module 14	2 jours	Mars 2021 à Nice
Module 15	2 jours (révisions)	Mai 2021 à Nice
Module 16	7 Jours (examen)	Juillet 2021, lieu à déterminer
<b>Tarif Pour 500h</b> de cours contact + <b>60 h</b> de révisions + examen	<b>4000<sup>e</sup> + 45 €</b> (15X3) cotisation Dharmata	Formation résidentielle hébergement et nourriture non inclus

