PROGRAMME DE POST-FORMATION

À QUI S'ADRESSE CE CYCLE D'ÉTUDES

Ce cycle s'adresse aux enseignants désireux de poursuivre leur propre accomplissement et de développer leurs capacités pour accompagner des personnes en cours individuels. Ces enseignants doivent avoir été formés dans la tradition de Sri Krishnamacharya ou avoir acquis leurs compétences dans une autre école, lors d'un cursus de 4 années dans des conditions similaires et avoir été certifiés.

DEUX AXES POUR CE CYCLE D'APPROFONDISSEMENT

- 1/ approfondissement de vos connaissances personnelles et compétences de professeurs
- 2/ le cours individuel, l'observation et l'écoute - les applications thérapeutiques du yoga

➤ APPROFONDISSEMENT DES CONNAISSANCES

Textes philosophiques

- 1/ L'étude des chapitres III et IV du Yoga Sutra de Patanjali - Étude croisée avec le Yogayajnavalkyam - le livre III du Yoga sutra et le Yogayajnavalkyam permettront de nombreuses expérimentations et l'approfondissement de l'introspection et de la pratique méditative.
- 2/ L'approche de la Bhagavad gîta, texte qui s'inscrit dans les trois principaux textes sacrés de l'Inde.

Pratiques liées aux textes

- **Introspection** :
 - les mots et leurs interprétations
 - la forme des corps - spécialisation sur la forme des choses (grossier; intrinsèque; subtil)
 - ce qui existe pour moi-même / pour les autres
 - les dvanva ou paires d'opposés
 - la perception des distractions

Méditation

- spécialisation sur l'instant
- les supports externes (symboles ; mandala ; objets divers ; sons)
- supports internes - (chakra ; nadi ; souffle ; points de focalisation)
- la visualisation : les astres (soleil ; lune ; étoiles ; luminosité- la
- la perception du calme mental

Pratiques Asana

- les postures "mudra" et quelques autres postures - Tableau B Viniyoga
- la révision des variantes et adaptations en fonction de vos besoins
- postures et pathologies

Pranayama

- l'évolution des techniques de pranayama à partir des instructions du H.Y.P. - Pranayama et bandha
- leurs effets thérapeutiques

Pratyāhāra

- travail sur les sens : leur saisie ; leur nature et comment les amener vers notre centre

➤ L'ENSEIGNEMENT INDIVIDUEL- Ateliers et étude de cas

Comment mettre en oeuvre un cours individuel dans la durée

Théorie

- dynamique de la relation
- écoute de la personne dans tous ses aspects - entendre ce qui n'est pas dit - comment vraiment écouter, sans commentaires mentaux.
- la présence - quel positionnement - comment se protéger tout en maintenant de l'ouverture.

En Ateliers

- applications sur quelques pathologies courantes
- le pranayama dans le cours individuel - le son - autres techniques
- repères sur les profils psychologiques particuliers

L'accompagnement de public spécifique

- grossesse : travail pré et post-natal
- seniors : yoga sur chaise et pratiques allégées
- enfants, jeunes : yoga dynamique et ludique

La physiologie subtile - H.Y.P. et Yogayajnavalkyam

- les nadi et chakra
- les points vitaux - *marmas*
- la compréhension des corps

Leur utilisation en cours individuels - **Prana maya kosha** - développer la sensibilité énergétique, comprendre le corps à partir du corps énergétique (**harmonisation des chakra, travail sur Sushumna nadi et les points *marma***) - en ateliers.

Sons et chants

En assise et dans les postures - leur utilisation en cours individuels

➤ ORGANISATION DE LA FORMATION

Quatre week-ends par an, dont un de trois ou quatre jours - *À organiser avec le groupe.*

Les heures seront comptabilisées pour ceux qui désirent attester d'un cycle de post-formation - 250h sont requises.

Lieu : Montpon-Ménestérol pour les W.E. classiques - Pour les 4 jours à voir avec le groupe (Montpon ; Pyrénées ; Maroc ou autres propositions...)

Arrivée à Montpon le vendredi soir ou le samedi

Début du stage samedi 9h au dimanche 18h

Les dates pour 2021 / 2022 - À préciser.

➤ COÛT DE L'ENSEIGNEMENT

Les honoraires des week-ends sont de 150 € + Hébergement et petit déjeuner 33 euros.
Les repas sont préparés par les participants et partagés.

Ces tarifs sont fixes pour la durée du cycle
Vous devez vous engager sur 1 année - 4 stages

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Malie VERDICKT

Tél.: 06 67 73 64 67 - malieyoga2@gmail.com

www.yogamalie.com

POST-FORMATION - ENSEIGNEMENT VINIYOGA

BULLETIN D'INSCRIPTION - 2021 / 2022

NOM _____

PRÉNOM _____

N° _____ RUE _____

CODE POSTAL _____ VILLE _____

TÉLÉPHONE _____

E-MAIL _____

DATE DE NAISSANCE _____

PROFESSION _____ SEXE _____

FORMATION INITIALE _____

Je m'inscris au cycle de post-formation année 2021/ 2022

Je joins à mon inscription un acompte de 150 €,

chèque libellé à l'ordre de Malie Verdickt (encaissé lors du premier W.-e.)

à adresser : Chemin des Bruyères - 65 510 Loudenvielle

Date _____ Signature:

Adresse du lieu de stage : Maison de yoga rue Simone Signoret - Montpon-Ménéstérol -
voir les photos sur www.untempsdeyoga