

Le yoga n'est pas uniquement une discipline corporelle ou une des six philosophies de l'Inde. Le yoga est avant tout un état, un état d'union entre le corps, le mental et le Soi (Atman). Sentir consciemment cette unité à chaque instant est le but de la vie humaine.

A travers les exercices de Haṭha Yoga le corps retrouve santé, vitalité, souplesse et équilibre. Le mental et les émotions se stabilisent, la volonté se raffermi. Ces éléments ont immédiatement un effet positif dans tous les domaines de la vie. Avec l'accroissement de la sensibilité induit par la pratique, le sentiment d'être en paix se développe, des élans d'amour et de compassion apparaissent spontanément. Avec la méditation, cette paix s'approfondit continuellement jusque dans des états de béatitude profonde et permanente. Il ne s'agit donc pas tant de porter les postures à la perfection extérieurement, mais plutôt de cultiver l'harmonie et la pleine conscience au cœur de chaque instant, de chaque pose et de chaque geste.

La formation est offerte dans la lignée du yogi indien Dhiranandaji (www.kriya-yoga.net). Il s'agit d'un yoga classique, solidement ancré dans la tradition. Il y a trois écoles formant un nombre important d'enseignants dans cette lignée en Suisse, il y en a également une en Allemagne et une en Autriche.

La formation ne s'adresse pas exclusivement aux personnes ayant l'intention d'enseigner le yoga, mais aussi aux pratiquants désirant acquérir ou approfondir leur connaissance des bases du yoga.

Pour tout renseignement ou pour demander un contrat pour la formation :

Christophe Steiger
Tél. : 021 331 29 99 / Mobile : 079 250 50 26
Courriel : info@yoga.hm

Formation d'Enseignants de Yoga Classique

2012 / 2013

*Selon la tradition du yogi indien
Paramapadma Dhiranandaji*



Avec Christophe Steiger
au Centre de Yoga
Av. du Casino 48 – 1820 Montreux

Formation répartie sur 2 ans, en 16 vendredis-samedis, offrant une base pour enseigner le Haṭha Yoga classique.

Matières :

Systèmes philosophiques de l'Inde (darśanas)

- Philosophie Sāṃkhya
- Yoga classique selon Patañjali:
Aṣṭāṅga-Yoga – les huit étapes du yoga:
Yama (Contrôle), *Niyama* (Discipline), *Āsana* (postures),
Prāṇāyāma (Contrôle de l'énergie vitale), *Pratyāhāra*
(Retrait des sens), *Dhāraṇā* (Concentration),
Dhyāna (Méditation), *Samādhi* (Illumination).
- Philosophie Vedānta

Théorie du Haṭha-Yoga:

- Āsanas (postures)
- Mudrās (gestes)
- Śaṭkarma (les six systèmes de purification)
- Prāṇāyāma (exercices de respiration)
- Prāṇa, sortes d'air, nāḍīs, cakras, kuṇḍalinī-śakti, etc.
- Méditation

Pratique :

- Leçons de yoga conduites par l'enseignant
- Leçons de yoga conduites par les élèves
- Discussions sur ces leçons

Préparation à l'enseignement:

- Préparation de leçons et de conférences

Etude (partielle) des écritures spirituelles

Upaniṣad, Bhagavadgītā, Yogasūtra,
Haṭha-Yoga Pradīpika, Geraṇḍa-Samhitā, ...

Anatomie, Physiologie, Pathologie

- Le yoga et le corps

Vie saine et yoga

- Hygiène de vie, nutrition, ayurvéda, ...

Examens

- Examen intermédiaire
- Examens finaux
pratique et théorique

Enseignants :

Christophe Steiger

Dr. Nathalie Baehler pour
l'anatomie

Autres intervenants invités

Horaire :

Vendredi et samedi :
9h – 12h et 13h30 – 17h

Dates :

2012 : 10-11 février, 9-10 mars, 27-28 avril, 8-9 juin, 7-8
sept., 12-13 octobre, 9-10 novembre, 7-8 décembre

2013 : 8-9 février, 8-9 mars, 12-13 avril, 17-18 mai, 14-15
juin, 6-7 septembre, 11-12 octobre, 8-9 novembre,
soirée du 6 décembre

Prix :

CHF 4'200.- payables en quatre fois.

Le premier weekend de la formation, en février 2012, est considéré comme weekend d'essai, vous ne vous décidez définitivement qu'à son issue.

