

DOSSIER FORMATION Transmission du yoga thérapeutique selon l'Ayurvêda

140 h sur deux ans (le vendredi ou samedi hors vacance scolaire)

I) LA TRANSMISSION

La yoga-thérapie est une science qui permet d'apprendre au consultant à susciter sa propre force d'auto-guérison, sur les plans physiques, énergétiques et mental. Vous apprendrez ...à apprendre aux consultants ! En passant déjà par vous-mêmes...

Seront abordés pendant cette transmission, pas forcément dans cet ordre, les thèmes ci-dessous. Ces thèmes seront abordés pour la plupart à la lumière de cas concrets, de pratiques et d'analogies avec le fonctionnement de la nature (nous sommes la nature !).

Exemple de cas concrets : problèmes cardio- vasculaires, articulaires, digestifs, burn-out, problèmes circulatoires, de sommeil, de poids, suite de maladies, accompagnement de maladies chroniques, de futures mamans, de séniors...

Mots clés de la transmission : PRATIQUES – SIMPLICITE - EXPERIENCE

1. Les fondements de la yogathérapie
2. La posture du yoga-thérapeute
3. « Heyam, hetu, hâna, upaya » - Comprendre le problème et l'individu qui a ce problème, déterminer la cause du problème, fixer un objectif thérapeutique, déterminer les outils qui correspondront à l'individu et à l'objectif.
4. L'observation, « darshana » : apprendre à observer finement (comment, observer quoi, dans quel contexte)
5. Palpation, écoute du consultant, prise de pouls
6. La méthode « viniyoga » : progression de la pratique, adaptée à chaque cas
7. Les pratiques « langhana, brahmana et samana » : dans quel cas, comment les structurer
8. Les Gûnas, les trois forces d'énergie universelle qui oeuvrent en tout
9. Les kosas : annamaya kosa, prânâmâyâ kosa, manomâyâ kosa
10. Les bhûtas, les 5 grands éléments qui constituent l'univers et chaque individu.
11. Les constitutions selon l'ayurveda originel (plus simple et concret que l'ayurveda hindouiste) : constitution air, feu, eau et les dérivés
12. Ce qui déséquilibre les constitutions
13. Les granthis, les trois nœuds.
14. Les différents « Agni » et leurs rôles
15. Les différents systèmes : digestif, nerveux, lymphatique, respiratoire, endocrinien, cardio vasculaire, musculo-squelettique, reproducteur, immunitaire.
16. Prânâyâmas adaptés
17. Mantras, nasyas : quand, pour qui, comment
18. Et tout ce qui ne figure pas dans cette liste...

II) LA SUPERVISION : la base de l'apprentissage

Apprendre à observer un cas en « direct live » : s'asseoir et regarder, s'imprégner, noter.

Deux formules possibles :

- Vous prenez un rdv avec un de vos intervenants, dans ma salle de yoga ou dans votre salle (en accord avec mon agenda). Je prends en main la première séance et vous observez. Je vous laisse le dossier et vous prenez la main sur le suivi des autres séances, en respectant l'objectif déterminé. Nous prenons du temps régulièrement pour étudier le suivi des dossiers.
- Si vous n'avez pas de consultants, vous pouvez assister en tant « qu'assistant stagiaire » à des consultations que je reçois (avec l'accord du consultant) C'est de cette façon que j'ai appris le plus, en France et en Inde. La supervision est primordiale si vous souhaitez à votre tour devenir yoga-thérapeute pour les autres. Une dizaine de supervision est un minimum (pas de limite dans le temps)

III) **Module optionnel : les principes de l'ayurvéda original pour l'alimentation, les plantes et les compléments alimentaires.**

- Quelle alimentation pour quelle constitution et/ou déséquilibre de la constitution
- Quel complément alimentaire ? Dans quel cas ? Quand proposer ?

Cette transmission n'est possible que si vous vous impliquez dans la pratique afin de vivre en vous-mêmes ce que vous pourriez proposer à des consultants : il n'est possible de transmettre que ce qui a été vécu maintes fois et intégré parfaitement.
 A chaque module, vous repartez avec les pratiques étudiées et des pratiques à mettre en place par vous-mêmes, sur votre tapis et les apprendre à les transcrire sous forme de petits dessins.
 Plus vous pratiquez, plus vous intégrez en vous-mêmes cet art.

PLANNING 2023/24(non contractuel)

Journée 9h à 17h avec une pause 1h – Hors vacances scolaires

- Samedi 16 septembre
- Vendredi 6 octobre
- Samedi 25 novembre
- Vendredi 8 décembre
- Samedi 13 janvier
- Vendredi 16 février
- Samedi 23 mars
- Vendredi 5 avril
- Samedi 25 mai
- Vendredi 21 juin