

COURS DE HATHA YOGA EN 12 LEÇONS

EN LIGNE OU PAR CORRESPONDANCE

CENTRE DE FORMATION ART ET YOGA



Enseignement : Valérie Beck
Diplômée en yoga et yoga nidra de la FFEY

Site internet : www.art-et-yoga.fr

Contact : shamila@free.fr

Téléphone : 06 74 14 98 53

FFEY : Fédération Française des Ecoles de Yoga

Présentation de la formation de yoga en 12 leçons

1) Pour qui ?



Ces cours s'adressent à toute personne qui désire faire du yoga quelque soit son âge et sa condition physique. **Sont bienvenus tous ceux :**

- Qui n'ont jamais fait de yoga et veulent s'y mettre pour mieux gérer leur stress, leur fatigue, leurs émotions, et bien sûr retrouver un meilleur confort physique, respiratoire.
- Qui veulent pratiquer chez eux comme s'ils avaient un professeur à côté d'eux, mais n'ont pas le temps de

prendre des cours.

- Qui ne sont pas nécessairement souples. Chaque technique propose des adaptations possibles.
- Qui commencent très tardivement le yoga sans en avoir fait avant.

Ces douze leçons proposeront en une cinquantaine de CD et de DVD plus de 100 techniques de yoga, dont une soixantaine de postures et leurs aménagements pour que tout le monde, quel que soit l'âge et la condition physique, puisse pratiquer le yoga.

Un livret d'accompagnement apporte avec chaque leçon des informations détaillées, précises, des explications, des fiches pratiques pour composer ses propres séances suivant ses besoins : stress, sommeil, fatigue, problèmes ostéo-articulaires, etc.

J'ai veillé avec un soin infini à l'élaboration de ces leçons : l'esprit du yoga est conservé, les leçons sont douces et progressives. Plus d'une centaine de techniques permettent une pratique riche, variée, que chacun peut faire sienne pour ensuite pouvoir composer ses propres séances.

Coaching, suivi personnalisé : à tout moment, vous pouvez me solliciter pour des conseils et un suivi personnalisé. Forte de 15 années d'enseignement du yoga, je peux guider chacun suivant ses besoins.

2) Son prix

Chaque leçon suivante : 53 euros. Un lien de téléchargement vous est donné. La leçon est prévue pour durer de 4 à 8 semaines.

3) De quoi se composent ces leçons ?

Chaque leçon se compose de théorie, de philosophie indienne, de textes sur le yoga, traditionnel ou pas. Pour la pratique, vous trouverez dans chaque leçon, **quatre ou cinq postures, un mudra** (geste d'énergie pure), **un souffle** (pranayama) et **une concentration/méditation**. Cette façon de procéder est typique des écoles tantriques qui utilisent le pranayama pour harmoniser les trois corps.

Temps de pratique : il est conseillé de rester au minimum un mois sur chaque leçon, en en faisant deux ou trois fois par semaine, pour que les énergies aient le temps de faire leur travail en profondeur, mais chacun est libre d'avancer au rythme qui lui convient. Deux mois est le temps conseillé. La formation peut donc durer de un an à deux ans, voire plus.

Le questionnaire : à la fin de chaque leçon, vous pouvez renvoyer le questionnaire joint à la leçon, mais qui est facultatif. Il permet de faire le point, tester vos connaissances, vérifier que vous avez bien compris les techniques, et aussi d'avoir des commentaires personnalisés.

4) Suivi personnalité et coaching

Vous pouvez me joindre pour toutes vos questions sur la pratique ou la théorie à tout moment par email. Je réponds en général dans la journée (sinon, au bout de trois ou quatre jours, ne pas hésiter à me recontacter, car cela signifie que votre mail est tombé dans les spams.) S'il y a un souci avec une technique, un rendez-vous en visio est possible.

5) Différences d'avec la formation pour professeur

Comme son titre l'indique, **cette formation en 12 leçons** s'adresse à des personnes n'ayant jamais pratiqué le yoga, qui ne désirent pas se lancer dans une formation longue (4 ans) et très exigeante en temps de pratique, mais qui souhaitent pratiquer et apprendre sérieusement le yoga et ses multiples techniques.

Ces douze leçons vous offrent une FORMATION COMPLÈTE, mais accessible.

6) Passerelle

Il est cependant tout à fait possible à l'issue des 12 leçons d'avoir une postformation composée de 4 leçons plus intenses, plus approfondies. Si vous sentez que vous avez envie d'aller plus loin, d'entrer plus avant dans la pratique et la théorie, vous rejoindre la formation personnelle ou de professeur. **Dans ce cas, vous passerez directement à la 3ème année.**

7) Attestation

Une attestation vous est remise à la fin de votre formation qui précise que vous avez suivi une formation de deux ans dans notre centre sous la guidance d'un professeur diplômé de la FFEY.



PROGRAMME DES DOUZE LEÇONS

1ere année (en restant deux mois sur
chaque leçon)

Leçon 1

Théorie.

Pratique : Les assises. Les mudras, Drishti (position des yeux).

La séquence du soleil. Flexion debout tête en A. Dandasana, l'étirement du bâton. Jathara pari vartasana, torsion en dynamique. Gomukhasana, la posture de la tête de la vache en dynamique.

Nasagra mudra.

Souffle visamavritti ; nadishodana simple.

Concentration sur le souffle.

Texte sur le yoga. Généralités et finalité.

Leçon 2

Théorie.

Pratique : Talasana, étirement debout. La demi-pince. Le demi-pont. La tortue (kurmasana). La chandelle en dynamique.

Hasta drishti.

Nadishodana, progression.

Tratakam.

Texte sur les différents types de yoga.

Leçon 3

Théorie.

Pratique : la posture de l'arbre. L'angle renversé. La posture de la grenouille sur le ventre. La posture du singe.

La posture du chat pour le pranayama.

Uddyanabandha debout.

Souffle de bhasrika

Concentration sur le mukti yantra.

Texte de Jean Klein : qui suis-je.

Leçon 4

Théorie.

Pratique : Etirement du cou, des avant-bras et des poignets. Etirement du roseau. Salutation du soleil simplifiée. Flexion côté jambes écartées. Posture du sage Marici.

Jyoti mudra, le geste de la lumière.

Ujjayin pranayama, le souffle du victorieux.

Concentration sur le son de bol.

Texte : Satcakranirupana commenté et expliqué partie1

Leçon 5

Théorie.

Pratique : La posture de la chaise en dynamique. La posture du sphinx. La posture de la barque sur le ventre en dynamique. La posture du sage Baradvaja.

Viparita karani mudra.

Nadishodana sur le rythme 4 16 8 avec travail sur les nadis.

Concentration en Taraka.

Texte : qui suis-je Jean Klein

Leçon 6

Théorie.

Pratique : les triangles en dynamique. La posture d'Hanuman. La demi-sauterelle en dynamique. La posture du balancier. Mayasana. La posture du sage Goraksha.

Uddyanabandha en assise.

Bhastrika en alternance (abdominal et thoracique)

Chidakasha dharana.

Texte : commentaires audios du satcakranirupana (en abrégé)

2^{ème} année

Leçon 7

Théorie

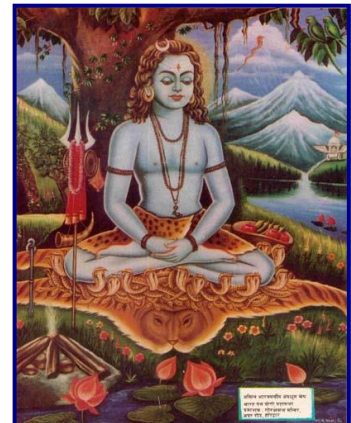
Pratique : La posture des cakras debout. Posture des crocodiles. Ardha-matsyendrasana. Matsyasana simple. Gomukhasana dans le cœur.

Yoni mudra.

Kapalabathi

Concentration sur le souffle.

Texte : Hatha yoga, le yoga des écoles tantriques.



Leçon 8

Théorie

Pratique : Padahasthasana. Posture de l'arc en dynamique. Etirement du chat. La colombe. La posture du chameau.

Maha bandha

Souffle de shitali

Concentration en neti neti.

Texte : Kundalini upanisad + commentaires. Partie 1

Leçon 9

Théorie

Pratique : Posture du chien museau vers le haut. Posture du héros. Pince en dynamique. Posture de la sauterelle en dynamique.

Laulika mudra debout.

Surya bedhana

Concentration en bhramari

Initiation au yoga nidra.

Texte : commentaire de la kundalini upanisad partie 2.

Leçon 10

Théorie.

Pratique : la posture de l'aigle. Parighasana. Le lion. Posture de la planche. L'arc en élévation. Posture du demi-cheval.

Maha veda.

Chandra bedhana.

Concentration en antar muna.

Texte : Hamsa upanisad

Leçon 11

Théorie.

Pratique : La posture de nataraja. Posture du sage Vasistha. Posture de la montagne. Malasana.

Lauliki mudra en assise.

Shitali pranayama.

Nadishodana en suivant les nadis sur le rythme 4 16 8

Hridaya pranayama.

Concentration sur une image.

Texte : le cœur dans le shivaïsme tantrique. Pierre Feuga.

Leçon 12

Théorie.

Pratique : La grenouille debout et en assise. La posture de la sauterelle. Le cobra en dynamique. Posture de la pince en dynamique et en statique.

Yoga mudra.

Bhastrika thoracique.

Méditation sur la peau.

Texte : Shakti, de L. Raymond.

La postformation en 4 leçons approfondit les techniques et en ajoutent de nouvelles.