



Formations courtes en présentiel

9 Samedis sur un an

Yoga-Nidrâ et Nâtha-Yoga

CENTRE DE FORMATION DU NATHA-YOGA

Dirigé par Sandrine Cilia et Christian Tikhomirow

Domaine de Pont Royal - Rue du Campanile

13370 Mallemort

04 42 66 03 97 - 06 61 74 47 81

contact@centre-de-yoga-de-pont-royal.fr

Formations courtes en présentiel à Pont Royal

Cycles courts sur 1 an 9 Samedis

A qui s'adresse ces formations

Pour tout le monde

Ces formations courtes permettront aux participants d'approfondir leurs connaissances du Yoga (philosophie, thérapeutique, techniques de base et façon de faire, etc.) afin d'installer une pratique personnelle quotidienne sans passer par une formation longue de professeur de yoga ou de yoga-nidra. Elle facilitera la mise en place chez soi de séances de yoga types en fonction des objectifs personnels et du temps disponible.

Pour les professionnels de la santé

Pour les soignants, pour les thérapeutes, pour les accompagnants dans le développement personnel ces formations courtes présentent un double intérêt.

En premier lieu apprendre à mettre en place à titre personnel une pratique régulière du Yoga, du Yoga-nidra, du prânâyâma et de la connaissance des chakra chez soi.

- Apprendre à articuler des séances autour de postures, souffles, concentrations, méditations et relaxations profondes.
- Apprendre à utiliser la respiration pour se dynamiser, se détendre, s'équilibrer, stimuler une meilleure endurance et faculté de récupération (l'un et l'autre sont liés).
- Apprendre à s'endormir correctement pour une meilleure qualité de sommeil (récupération et besoin de moins d'heure de sommeil) et à utiliser cet espace onirique pour diriger sa vie.
- Apprendre des techniques de concentration (sons, lumières, mantra) préparant aux états méditatifs.

En second lieu ils pourront puiser dans ces formations un ensemble de techniques simples qu'ils sauront réutiliser auprès des personnes qu'ils accompagnent dans l'aide ou dans le soin (étirements, respirations guidées, concentration, détente).

Pour les enseignants de Yoga

Il est fréquent que les élèves qui suivent des cours de yoga hebdomadaires demandent à leur professeur comment organiser une pratique personnelle chez soi et comment préparer ces petites séances.

Ces formations ont pour but, dans un premier temps, d'aider les professeurs de yoga à compléter et à approfondir leur formation initiale. Dans un deuxième temps les professeurs pourront proposer à leur tour ces formations.

POUR RECEVOIR LE PROGRAMME DETAILLE DE CHAQUE JOURNEE VEUILLEZ CONTACTER SANDRINE

Formation courte : Nâtha-Yoga

9 Samedis (10h/18h)

SAMEDI 20/01/2024

**La philosophie du yoga
Les mudra, les bandha, les drishti.**

La pratique du yoga s'accompagne d'un ensemble de gestes (mudra), de contractions (banda) et de fixations oculaires (drishti). Ces techniques visent à potentialiser les postures, les souffles, les concentrations, éviter les fuites d'énergie, conduire le pratiquant à un état d'unité.

SAMEDI 17/02/2024

La découverte des trois corps.

Le yoga guide le pratiquant vers un état d'unité entre les différents corps qui composent l'être humain. Pour vivre cet état, l'étape préalable sera de développer un état de conscience à ces différents corps.

SAMEDI 23/03/2024

Le corps

Le corps, réceptacle du croisement de la pensée et de l'énergie, nous parle.
Il nous envoie des messages. Encore faut-il apprendre à l'écouter...

SAMEDI 20/04/2024

La posture

La posture abordée comme un archétype dans lequel on va se glisser pour piéger et travailler l'énergie par le souffle.

SAMEDI 25/05/2024

Le souffle/L'énergie - Le pranayama

Le prânâyâma (respirations conscientes) va établir un lien entre le corps, l'énergie et le mental.
Il sera le support d'une synchronicité entre ces trois espaces.

SAMEDI 22/06/2024

Du grossier au subtil.

Au fil des pratiques le souffle physiologique se purifie laissant place à un souffle subtil favorisant un état d'homéostasie personnelle.

SAMEDI 21/09/2024

Le mental - Les différents supports de la concentration.

Souffle, bougie, yantra, mantra, son du bol etc... autant de support pour conduire le pratiquant vers un état de calme et d'unité.

SAMEDI 19/10/2024

Approche de la méditation.

La méditation n'est pas le fruit de la volonté mais du lâcher prise.
La seule chose que le pratiquant puisse faire est de préparer son corps, son souffle et son mental.

SAMEDI 30/11/2024

Approche du yoga nidra - (le yoga du sommeil)

Yoga-nidra : une fois complètement détendu apprendre à se glisser dans un sommeil conscient régénérateur, pour une meilleure récupération physique et mentale sur un temps réduit.

Yoga-nidra : une méditation en position allongée, un voyage dans notre univers au sein de l'univers.
Approche du 4ème état, Turiya (le sommeil conscient).

**Ces enseignements sont enregistrés - Vous récupérez ces enregistrements par téléchargement.
Ceci permet de réécouter tout ou partie et de garder vivantes les ambiances et les ressentis éprouvés**

Formation courte : Yoga-Nidrâ

9 Samedis (10h/18h)

SAMEDI 13/01/2024

Nidra dans les 3 corps.

Prise de conscience des différentes « enveloppes » (physique/énergétique/mentale) qui composent l'être humain ainsi que de leurs interactions qui favorisent ou contrarient l'homéostasie personnelle (selon).

SAMEDI 10/02/2024

Nidra dans l'espace mental (chidhakasha).

Voyage dans notre espace mental pour devenir observateur des schémas de notre pensée (langage/images/sensations). Prise de conscience de nos fonctionnements intérieurs et de leurs interactions avec les expériences extérieures, et réciproquement.

SAMEDI 9/03/2024

Nidra sur les 5 sens.

Eveil à la prise de conscience de nos conditionnements, à la mise en rapport avec les cinq éléments de l'univers, support de prathyhara (retrait des sens, support du voyage intérieur), relation au monde intérieur habituellement invisible dans les états de conscience ordinaire.

SAMEDI 13/04/2024

Nidra sur la peau - (asparsha-nidra)

La peau est notre organe de perception du monde intérieur et du monde extérieur, une dualité ressentie au quotidien (dedans/dehors), un tiraillement constant. La peau est aussi une autre forme de notre intelligence qui est l'intuition.

SAMEDI 18/05/2024

Nidra sur les désirs

Le plaisir d'accueillir sans filtre nos désirs dans un état profondément détendu. Ce voyage donne accès à une meilleure connaissance de soi, plus libre et plus autonome. C'est aussi une façon de discriminer entre les héritages de l'espèce, les conditionnements de la société et ce que l'on est vraiment au fond de soi.

SAMEDI 15/06/2024

Nidra dans les désirs profonds du cœur

A la découverte de l'arbre aux souhaits (le kalpataru).

SAMEDI 14/09/2024

Nidra Neti-neti : Ce que je suis - « Effeuille la marguerite ».

C'est une méthode d'introspection multimillénaire des yogis qui permet d'identifier les qualités et les comportements de notre ego. Cette prise de conscience effectuée, il devient plus facile de savoir qui l'on n'est pas... donc de découvrir qui l'on est.

SAMEDI 12/10/2024

Nidra sur le silence intérieur (antar muna) - Le passage de « ce que je suis » à « je suis ».

Rencontre avec l'Être, l'accès aux états méditatifs, grâce à cette rencontre avec soi (Soi).

SAMEDI 23/11/2024

Scénarios thérapeutiques de guérison

Yoga nidra, un espace favorable à une énergie créatrice et thérapeutique

Feuille d'inscription 2024

Veillez cocher

Formations cycles courts

- Formation Natha-Yoga
 Formation Yoga-Nidra (yoga du sommeil/relaxation)

Nom/Prénom: _____ Date de naissance: _____

Qu'elle est votre expérience de yoga: _____

Adresse: _____

Code postal et ville: _____ Pays: _____

Téléphone: _____ e-mail: _____

Antécédents médicaux justifiant des précautions pour la pratique du yoga:

Mode de règlement

Règlement en 9 X 150 € TTC
(1350 € TTC la formation)

- Par chèque bancaire Par virement bancaire

Fait le: _____ A: _____

Signature:

A retourner par courrier ou par mail