

**ANNEE 2014 – 2015 – 1^e ANNEE DE FORMATION DE PROFESSEURS DE YOGA
avec l'approche ayurvédique - Gîte de Kerlouérien, 29650 Botsorhel**

1^{er} stage – dim 26 au ven 31 octobre 2014

Matière	Dim 26/10/2014	Contenu	Intervenant
Suivi	20h00 - 21h00	Introduction à la formation : Bienvenue. Programme. Aspects administratifs. Vous. Travail continu. Contrôles. Yoga. Vie en stage. Vie en communauté.	Michèle

Matière	Lun 27/10/2014	Contenu	Intervenant
HY Prat	07h00 - 08h30	Pratique de yoga (1) : avec postures de 1 ^{ère} année.	Michèle
HY Etude	09h30 - 12h30	Asana : généralités, classification et méthodologie d'étude : Caractéristiques. Grands mouvements du corps. Classification. Etude de posture: un canevas	Michèle
Anatomie Physio	14h00 - 17h00	La Vie, la cellule, les tissus : Caractéristiques de la vie. La cellule: composants, activités, échanges. Tissus.	Michèle
HY Etude	17h00 - 18h00	Etude de postures: Vajrasana : Selon le canevas de l'étude de posture	Michèle
HY Etude	20h00 – 21h00	Etude de postures: Sukhasana	Michèle

Matière	Mar 28/10/2014	Contenu	Intervenant
HY Prat	07h00-08h30	Pratique de yoga (2) : Apaiser Vata: Tratak, progression vers Surya Namaskar, prépa ouverture hanches, postures de 1 ^e année, Bijas du Muladhara, Pranayama	Michèle
HY Etude	09h30 - 12h30	Etude de postures : intro à 10 postures de base : Savasana, Dvipada Pittham et Setu Bandhasana, Sarvangasana, Halasana, Matsyasana, Makarasana, Ardha Chandrasana (étir. latéral debout), Apanasana, Supta Padangusthasana, (Supta) Baddhakonasana.	Michèle
Anatomie Mouv	14h00 - 18h00	Présentation. Colonne vertébrale. Présentation générale du corps (1/3) : Position anatomique, plans et axes. Souplesse et raideur (s). Squelette: axial et appendiculaire. Tissu conjonctif. CV et ses mobilités dans les postures de yoga : Courbures vertébrales, vertèbres, disques intervertébraux.	Annemarie
DVD	20h00	Film : « Le souffle des Dieux », « Planète yoga » ou « Vijayananda, un chemin de sagesse »	

Matière	Mer 29/10/2014	Contenu	Intervenant
HY Prat	07h00-08h30	Pratique de yoga (3) : Pratique comprenant Surya Namaskar (étude de ch. posture) et ses Mantras. Postures de 1 ^e année. Mantras, chants	Michèle
Anatomie Mouv	09h30 - 12h30	Colonne vertébrale. Présentation générale du corps (2/3) : Colonne vertébrale et ses mobilités dans les postures de yoga : courbures vertébrales, vertèbres, disques intervertébraux. Articulations vertébrales, ligaments continus et discontinus. Principaux muscles.	Annemarie
Anatomie Mouv	14h00 - 16h00	Colonne vertébrale (3/3) : Articulations vertébrales, ligaments continus et discontinus. Principaux muscles. Mise en situation posturales.	Annemarie
Pédago Méthodo	16h15 - 17h45	Enseigner le yoga : principes de base. Méthodologie générale	Michèle
HY Etude	20h00 - 21h00	Postures sur les genoux : Marjariasana, Cakravakasana	Michèle

Matière	Jeu 30/10/2014	Contenu	Intervenant
HY Prat	07h00-08h30	Pratique de yoga (4) : Tratak. Pranayama. Mudras de la respiration. Surya Namaskar et Mantras. Postures et Mudras de 1 ^e année. Mantras, chant.	Michèle
Ayurveda	09h30 - 12h30	Introduction à l'Ayurveda (1/2) : Définition. Fondements. Grands principes. 3 Gunas. 3 Doshas: Vata, Pitta, Kapha. 20 Gunas. Prakriti/Vikriti. Upa Doshas. Agni. Ama. Dhatus. Shrotas. Principes généraux de digestion. Principes généraux alimentaires	Isabelle
HY Etude	14h00 - 17h00	Bandhas : Asvini Mudra, Mula Bandha, Uddiyana Bandha et Jalandhara Bandha. Pranayama : Ujjayi / Sama Vritti et Visama Vritti	Michèle
HY Etude	17h15 - 18h45	Pranayamas 1^e année (1/2) : Ujjayi, Resp. profonde simple, Vibhagha Pranayama : Adham/Madhyam/ Adhyam Pranayama, Mahat Yoga Pranayama	Michèle

Matière	Ven 31/10/2014	Contenu	Intervenant
HY Prat	07h00-08h30	Pratique de yoga (5) : Ancrage debout et Mula Bandha. Postures debout et postures de 1 ^e année.	Michèle
Ayurveda	09h30 - 12h30	Yoga thérapeutique avec approche ayurvédique : Troubles ostéo-articulaires et musculaires (1/2) : Introduction à la yogathérapie. Principaux troubles ostéo-articulaires et musculaires, avec l'approche yoga thérapie et ayurveda.	Isabelle
Pédago Méthodo	14h00 - 16h00	Construction d'une séance de yoga : Phases d'une séance. Construction de la série de Rishikesh	Michèle