

PLAN DU PROGRAMME 100 HEURES
HARMONISATION DES FORCES DE VIE: YIN YANG
Formation professionnelle de l'école du Yoga de la Vie
CYA- RS- 100

TECHNIQUES – PRATIQUE ET FORMATION:

- Compréhension profonde de postures au travers du coeur: avec l'exploration des micro-ajustements et mouvements intérieurs, l'entrée et l'échange des énergies dans le coeur afin de rendre toutes les postures souriantes, joyeuses, et légères.
- Comment apporter l'énergie féminine divine d'amour-Shakti- qui monte dans toutes les postures, avec l'énergie ancrée de Shiva - la lumière, la sagesse.
- Comment rechercher et créer un équilibre parfait dans toutes les postures.
- Compréhension des lignes d'énergie et ses activations dans les postures.
- Les variations du yin dans les postures de yoga.
- PRANAYAMA (respiration) – bénéfiques, techniques, considérations, pratique.
- MÉDITATION et jeu d'énergie – Expérimentation, pratique et techniques pour ressentir et jouer avec l'énergie dans le corps. Exploration de la connexion au divin
- MANTRAS – AOUM – son de la création- Yoga du son et de la résonance: Shabda Yoga
40 heures incluant pratique, enseignement, devoirs et étude

ENSEIGNEMENT et MÉTHODOLOGIE :

- Aspects pédagogiques:-: BHAKTI YOGA, MANTRAS et dévotion
- YOGA DU RIRE
- Le toucher, les ajustements, le massage thérapeutique
- Comment encourager davantage l'introspection, le voyage individuel, la connexion au Divin.
- Structure et séquences: lire l'énergie et les besoins du groupe
- Expérimentation du confort et des inconforts dans une pratique plus spirituelle et intérieure
20 heures incluant pratique, enseignement, étude, journal

ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE:

- AYURVEDA- principes pour devenir notre propre docteur, sage.
- Compréhension de la circulation d'énergie dans les nadis (méridiens), les effets du mouvement, la gestion de l'énergie dans le corps: l'univers qui est à l'intérieur (sagesse).

- Connecter les points, les systèmes. Apprendre à relâcher le système nerveux et les tensions de stress du passé, présent et futur. Techniques et pratique.

20 heures incluant pratique, enseignement, étude, journal

PHILOSOPHIE DU YOGA, STYLE DE VIE YOGIQUE, ÉTHIQUE

- Détoxification et ayurveda appliqué
- Connexions du corps, tête et esprit-l'énergie "prana"
- Style de vie: comment appliquer les 8 pétales du yoga et les sutras de Patanjali dans la vie quotidienne. Comment Vivre notre yoga?
- Bhagavad Gita-étude
- Valeurs des yogis, le service de seva : enseigner le yoga.
- *20 heures enseignement, lecture, étude, discussions*