

Contenu des cours des « sessions A, B, C, D, E, F »



1 - Contenu des cours de la « session A »

- Sadhana Yoga (matin – pratique), première & deuxième séries
- Questions & Réponses
- Les origines de l'Ashtanga Yoga*
- La Tradition Indienne Classique, l'enseignement Védique*
- La Prière*
- Mulabandha, uddiyana, ujjayi *
- Le Vinyasa*
- Hygiène du corps du cœur et de l'âme*
- Les Grands Maîtres Modernes
 - Sivananda,
 - Sri Ramakrishna

* Remise d'un polycopié & Certificate of participation A

2 - Contenu des cours de la « session B »

- Sâdhanâ Yoga (matin), première & deuxième séries
- Questions & Réponses
- Invocation d'après-midi...
- Retrouver son âme ? *
- La symbolique des postures : 1^{ère} partie
- L'art de l'ajustement : 2^{ème} partie
- L'appareil respiratoire
- La fonction respiratoire
- Physiologie de la respiration *
- Le fascia- (1^{ère} partie) *
- Anatomie : Le psoas, le pyramidal (1^{ère} partie) *
- Les Grands Maîtres Modernes
 - Ramana Maharshi

* Remise d'un polycopié & Certificate of participation B

3 - Contenu des cours de la « session C »

- Sâdhanâ Yoga : Pratique 1^{ère}, 2^{ème} & 3^{ème} séries (matin)
- Questions & Réponses
- Les origines du Yoga *
- Les passeurs d'âmes
- La Tradition Indienne Classique : *Le Gīta Govinda**
- la symbolique de l'argent
- Du Triangle à Shîrsâsana*

- Anatomie : Le psoas – Le pyramidal : 2^{ème} partie *
- Les Grands Maîtres Modernes :
 - Mère Thérésa

* Remise d'un code d'accès au site web de contenu de la formation & Certificate of participation C

4 - Contenu des cours de la « session D »

- Sâdhanâ Yoga : Pratique 1^{ère}, 2^{ème} & 3^{ème} séries (matin)
- Questions & Réponses
- La symbolique des postures : 2^{ème} partie
- L'art de l'ajustement : exemple pour un Cours particulier
- La Tradition Indienne Classique : *Yoga Sutra* *
- La prière avant le pranayama*
- Le premier « Pranayama »*
- Physiologie *
- Anatomie : *
- Les Grands Maîtres Modernes :
 - Sri T. Krishnamacharya
 - Sri K. Pattabhi Jois

* Remise d'un code d'accès au site web de contenu de la formation & Certificate of participation D

5. Contenu des cours de la « session E »

- Sâdhanâ Yoga : Pratique 1^{ère}, 2^{ème} & 3^{ème} séries (matin)
- Questions & Réponses
- Les origines du Yoga *
- La symbolique des postures : 4^{ème} partie
- L'art de l'ajustement : 5^{ème} partie
- La Tradition Indienne Classique : *Yoga Sutra* *
- Le deuxième pranayama
- Physiologie *
- Anatomie : *
- Les Grands Maîtres Modernes :
 - Sri B.K.S. Iyengar
 - Sensei Deshimaru

* Remise d'un code d'accès au site web de contenu de la formation & Certificate of participation E

6. Contenu des cours de la « session F »

- Sâdhanâ Yoga : Pratique 1^{ère}, 2^{ème} & 3^{ème} séries (matin)
- Questions & Réponses

- Les origines du Yoga *
- L'art de l'ajustement : 6^{ème} partie
- La Tradition Indienne Classique : *Yoga Sutra* *
- Le troisième pranayama
- Physiologie *
- Anatomie : *
- Les Grands Maîtres Modernes :
 - Gandhi & Vinobha
 - Arnaud Desjardin

* Remise d'un code d'accès au site web de contenu de la formation & Certificate of participation F

