

Formation intensive - 14 jours (3 rencontres - /95h : 34h15 + 26h45 + 34h)

Contenu de la Formation Yoga & Pleine Conscience par le Jeu Nādanjali – Module Pousse de Yogi

Le fil conducteur : *la pratique du yoga se vit avec détermination, en pensée, en parole et en action à chaque instant de la vie quotidienne.*

Au sein de cette formation, des temps de « Cheminement personnel » se font sur le lieu de formation. Ces moments permettent l'expérience de l'esprit tranquille au cœur même d'un groupe, dans laquelle la créativité est entièrement disponible. A l'issue de ces réflexions, un court partage, sous forme de cercle de parole pourra être initié, de manière à mettre en lumière ce qui sera gardé en conscience

YOGA : Qui suis-je ?

Un voyage sur un océan de connaissance de soi pour aller vers la joie pleine et entière.

*Mon corps est comme ce voilier,
le moyen de transport
pour voguer sur les flots de la vie.*

Je suis le Capitaine à la barre.



Thème	Enseignements théoriques	Expérimentations	Cheminement personnel
 <h1 style="text-align: center;">Première rencontre : 5 jours</h1>			
Connaissances fondamentales - Philosophie du yoga J1 : 10H - 17H30	Texte de référence : le Yoga Sūtra de Patañjali » Enseigner le yoga par le jeu : Créer l'espace de la joie	<ul style="list-style-type: none"> - Expérimentation d'une pratique à thème intégrant les auxiliaires du Yoga de Patañjali : « Le chemin vers l'harmonie » - Présentation des 8 outils de la pratique 	
<h2 style="margin: 0;">La préparation du voyage</h2> <p style="margin: 0; font-weight: bold; color: white;">1 - Je prends soin de tout ce qui M'entoure : le corps, les autres êtres vivants, la nature, les lieux, les objets...</p> <p style="margin: 0; font-style: italic; color: white;">— Le bateau dont je suis le capitaine et tous les éléments de l'océan qui l'entourent —</p>			
YAMA Du jeu de coopération à l'harmonie avec ce qui m'entoure J2 : 8H30-17H30 J3 : 8H30-17H30	<ul style="list-style-type: none"> - Éducation et développement du cerveau selon les neurosciences actuelles : la non-violence, base de l'enseignement du yoga - Yama : le premier outil de la pratique – Prendre soin - 	Expérimentation d'une pratique à thème intégrant les auxiliaires du Yoga de Patañjali <ul style="list-style-type: none"> - Étapes de l'harmonie avec le corps, les autres et l'environnement - Jeux de coopération (comment prendre soin de l'autre à chaque instant/ expérimenter l'attitude de pensée précédant toute action) - Postures à deux (respect et sensibilité contacts corporels) - La vibration (s'accorder par le chant) 	
Elaboration du carnet de cheminement yama			
<h2 style="margin: 0;">2 - Je prends soin de mon attitude</h2> <p style="margin: 0; font-weight: bold; color: white;">Je me libère de ce qui m'encombre, m'empêche, me retient... — Les amarres, l'ancre —</p> <p style="margin: 0; font-weight: bold; color: white;">Je suis satisfait, je sais me contenter - Je fais des efforts - J'étudie, je me cultive — Les cartes —</p> <p style="margin: 0; font-style: italic; color: white;">J'ai confiance — Je prépare mon bateau pour le voyage de la vie —</p>			
NIYAMA De l'effort à l'attitude juste J4 : 8H30 -17H30 J5 : 8H45-16h	<ul style="list-style-type: none"> - Niyama : le second outil de la pratique - Les trois piliers du yoga de l'action (<i>kriyā yoga</i>) : - Conscience de l'effort - Etude de soi - Confiance en soi, respect 	Expérimentation d'une pratique à thème intégrant les auxiliaires du Yoga de Patañjali <ul style="list-style-type: none"> - Etapes de l'attitude juste - Hygiène respiratoire (anatomie physiologie du système respiratoire / mouchage / pratique de <i>jala neti</i>) - Nettoyages corps & pensée (sankalpa , conscience schéma corporel) - La vibration (se purifier par le souffle et le son répété) 	



Deuxième rencontre : 4 jours

Le voyage

3 - Je suis dans un espace physique heureux

Dans le mouvement ou l'immobilité, je m'élève : ouvert, stable, aligné, élané

— *Mon bateau est équilibré par sa quille et son mât* —

<p>ASANA Du corps physique à la posture</p> <p>J1: 10H -17H30 J2 : 8H30 -17h30</p>	<p>-Asana : le troisième outil de la pratique</p> <p>- Signification, histoire et évolution de <i>āsana</i></p> <p>Être fermement établi dans un espace heureux</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Expérimentation d'une pratique à thème intégrant les auxiliaires du Yoga de Patañjali - L'espace du corps au quotidien : l'attitude équilibrée et relâchée - Enchaînements posturaux, séries et familles de postures - Création et utilisation de contes yoga - <i>kamishibai</i> - Étude et pratique des <i>āsana</i> (dynamiques/ statiques) - Légendes <i>āsana</i> - Morphologie et anatomie
<p>Création Chemin de posture</p>		

4 - Je guide l'énergie en moi

Par le souffle, j'apaise mes émotions, j'attise ma chaleur et je rayonne de ce que je suis.

— *Je hisse les voiles de mon bateau pour le diriger* —

<p>PRANAYAMA De la respiration à la conscience de l'énergie en soi</p> <p>J3 : 8H30 - 17H30 J4 : 8H45 -16h</p>	<p>- Prānāyāma : le quatrième outil de la pratique</p> <p>- La respiration, lien principal entre le mental, les émotions et le corps physique</p> <p>Avoir une idée du thème de sa séance afin de prévoir matériel pour création prochaine rencontre</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Expérimentation d'une pratique à thème intégrant les auxiliaires du Yoga de Patañjali - Sensibilisation au mouvement et à l'expansion du souffle en soi - Reconnaissance et exploration des effets des émotions (développer une attitude de témoin) - Jeux avec le souffle (conscience de la respiration nasale et du souffle par la bouche) - Harmonisation de la respiration et du mouvement - Les différents étages de la respiration - La vibration du souffle
<p>Elaboration du carnet de cheminement</p>		



Troisième rencontre : 5 jours

5 - Je tourne mes sens vers l'intérieur

Avec discernement je regarde, j'écoute, je ressens, je hume, je déguste... en moi.

— J'oriente les rames de mon bateau, je ferme les hublots —

PRATYAHARA
De l'expérimentation des
cinq sens à l'intériorisation

J1 : 10H -17H30
J2 : 8h30-17H

- Pratyāhāra : le cinquième outil de la pratique
- Entraîner l'enfant à devenir témoin,
observateur /Affiner ses sens en les détournant de
l'extérieur

- Approche des *chakras* public néophyte
Expérimentation d'une pratique à thème
intégrant les auxiliaires du Yoga de Patañjali
- Exploration des 5 sens et des 5 éléments

Elaboration du carnet de cheminement Pratyahara & Création

La destination

6 - Je suis pleinement attentif

— Je tiens la barre, je fixe mon but —

7 - Je suis présent

— Je contourne les écueils et les hauts fonds —

8 - Je me sens bien

— Mon bateau vogue ; « JE » suis le Capitaine...

À chaque instant du voyage, de la vie —

SAMYAMA
De la pleine Attention au Calme
intérieur

J3 : 8h30 -17h

- Dhāranā, Dhyāna, Samādhi : les trois dernières
phases du yoga de Patañjali, le yoga interne
- Attention et concentration durable pour un état
d'harmonie dans la vie quotidienne

-Techniques adaptées de pratique de
l'Attention et de pleine conscience pour
orienter et maintenir la vigilance, développer
les capacités d'intuition et encourager le
discernement
- Création de séances à partir d'un support
- Spécificité des adolescents

J4 : 8h30 – 17h30

Créations de séance (par duos ou +)

J5 : 8h – 13h & 14h – 16h

Presentations de séances - Le yoga par le jeu dans la vie quotidienne
Remise diplômes