

Université de Yoga

Formation de professeurs de yoga

Hata yoga - Raja yoga - Kundalini yoga

"La fusion des yogas"



L'alchimie des yogas : l'orient et l'occident

"Aucun yoga ne détient à lui seul la vérité, il y a juste le yoga qui vous convient."

Jacqueline GIORDO

L'université Papillon Bleu participe au principe de l'universel,

inconditionnellement stable et riche en diversité

et en interaction de connaissances et de pratiques.

Je m'inspire de la [psychologie moderne](#) , humaniste,

en intégrant les nouvelles découvertes des "neuro-sciences"

à la dimension spirituelle de l'individu, "le liant ou le re-liant"

étant le processus même d'une progression de la personne.

Il s'agit de réunir et de retrouver d'anciennes traditions à la philosophie, la poésie, l'écriture.

C'est l'invitation à une réflexion avec différents intervenants,

qui portés par une éthique commune, partagent ensemble

la transmission de la connaissance de l'individu et son environnement.

*Les formations participent à l'**acquisition des compétences***

*mais surtout à **appréhender une expérience profonde***

qui donne du sens à son chemin de vie en le transmettant

*et en le **partageant consciencieusement** avec les autres.*

C'est aussi un espace qui a pour vocation de développer les échanges

à travers des groupes de paroles, conférences, rencontres libres proposées par les adhérents,

et permettent à tous ceux qui s'y intéressent de se retrouver ponctuellement

d'une manière conviviale autour d'une réflexion, débats, poésies, écriture,

et partager un repas d'une manière simple et/ou philosophique.

La notion d'échanges et de partages dans la réciprocité est un ingrédient primordial,

*cela permet de se recréer au coeur de la rencontre dans le **"ici et maintenant"**.*

Les formations et interventions sont basées sur un enseignement de qualité

dans le respect de l'individu.

Toute l'année des fêtes seront le fil d'Ariane de nos rencontres

pour témoigner de la bienveillance et de la qualité d'être ensemble.

Au delà de la pratique, j'aimerais apporter une expérience simple, sincère, authentique.

Le yoga est une aide précieuse car il a un grand pouvoir thérapeutique.

Avant la technique, il s'agit de ressentir, d'exprimer le besoin,

le désir de s'inscrire dans une représentation de soi-même comme dans un devenir, un chemin spirituel.

Certes le yoga est inséparable de la culture spirituelle de l'Inde

mais c'est dans un esprit libre , indépendant de toute approche dogmatique,

que je vous propose d'être "riche d'hier" !...

Cultiver notre santé, notre corps, notre bien-être

doit se réaliser dans un état d'esprit joyeux, confiant, respectueux et solidaire.

La pratique, la voie, le chemin nous fusionnent à des valeurs fondamentales de la vie humaine naturelle.

C'est dans une ambiance d'attention mutuelle, de confiance et d'amour

que vous pourrez explorer vos aspirations, votre créativité.

S'impliquer sur ce chemin vous aide à faire de votre vie,

un acte conscient de service à l'humanité.

Ce socle étonnant de transformation permet à la nature de nos coeurs de s'ouvrir.

L'exploration profonde de nous-même nous fait découvrir

les joies comme les défis de la nature de notre propre conscience, notre propre nature.

Programme 1ère année :

- Concept et philosophie des yogas
- Kundalini yoga
- Anatomie, Physiologie
- Postures : leurs effets thérapeutiques
- Kriyas, enchaînements, leurs impacts énergétiques
- Pranayamas, le souffle, les différentes respirations
- Femme, Homme, les polarités
- Méditation, l'éveil de la conscience
- Mantras - Chants - Sons -Vibrations
- Mudras - Positions des mains
- Les Bandhas - Fermetures des chakras
- Les Chakras - Fonctionnement
- Les Nadis - Canaux énergétiques
- La relaxation - Médiation pleine conscience
- L'Energie ou la nature de notre existence Multidimensionnelle

Programme 2ème année :

- Les trois Gounas : Tamas, Raja, Tattva
- Les élémentaux de la nature
- Les éléments (Eau, Terre, Feu, Air), stage à l'appui
- Les Cinq Etapes du chemin de la sagesse
- Communication harmonieuse
- Les trois aspects du mental selon Patanjali
- Les différents corps subtils - La force vitale subtile
- La Sadhana comme métathérapie
- Rôle de l'enseignant - Relever les défis de l'enseignement
- L'enseignement - Alignement Corps-Esprit
- Pédagogie - Structure et objectifs

Des sessions courtes mais complémentaires vous seront proposées afin de vous spécialiser ou d'élargir votre approche adaptée à des publics différents :

- Yoga enfants - les différents âges
- Seniors
- Prénatal - Postnatal - Maternité
- Gestion du stress
- Yoga et handicap
- Alimentation, nutrition

Envisagez 1 à 2 week-end ou bien une semaine de regroupement pour chacun des thèmes.

Des supports écrits, livres, manuels, seront mis à votre disposition.

Modalités pratiques :

Les deux cycles de formation se dérouleront sur 2 ou 3 années dont 1 participation obligatoire à la semaine d'été où un travail d'Alchimie spécifique sera abordé.

L'enseignement se déroule sur 18 week-end avec un total de 350 heures : 9 week-end la 1ère année, 9 week-end la 2ème année.

Les sessions présentent l'essence de la théorie ainsi que des approches pratiques spécifiques.

Les stages Formations se dérouleront pour l'essentiel : au Domaine de Bel Air (Eaunes), dans les environs de Toulouse, près de Montauban et en Ariège...

