

Découpage des 3 blocs de 8 et 7 modules

Bloc 1 : Modules 1 à 8

Permet de devenir moniteur familial de Yoga

Bloc d'apprentissage des techniques essentielles

Nettoyage des canaux. Activation du feu.

Assouplissement

Module 1

Théorie	Asana
<p>Présentation du Yoga Objectifs du Hatha Yoga Introduction au Natha Yoga Analogie et corps subtil Les éléments de la structure énergétique Relaxation et Yoga Nidra</p>	<p>Exercices systématiques d'ouverture des hanches</p> <p>Les postures assises : Sukhasana, Chelasana, Siddhasana, Varjasana Bhadrasana, Ardha-Padmasana,</p> <p>Tadasana, Montagne debout AdhoMukhaSvanasana, Chien tête en bas UrdhvaMukhaSvanasana, Chien tête en haut Padahastasana 1, Mains au pieds, position 1 Talasila, Etirement des paumes de mains Makarasana, Crocodiles Savasana, Cadavres</p>
Mudra	Prânâyâma
<p>Bandha</p> <ul style="list-style-type: none">• Mulabandha• Uddiyana Bandha et Lauliki Mudra• Jalandhara Bandha <p>Gestes de la langue : Khechari Mudra, Kaki Mudra, Jihva Bandha</p> <p>Drishti : Shambavi Mudra, Bhrumadya Drishti, Nasagra Drishti, Madhya Drishti, Vama Drishti, Dakshina Drishti</p> <p>Hasta Mudra : Jnana Mudra et Chin Mudra</p>	<p>Ujjayin : Respiration du Vainqueur</p> <p>Visamavritti simple et complet : Souffle inégal, simple (1-2) et complet (1-4-2)</p> <p>Nadi Shodhana : Respiration alternée</p> <p>Bhastrika abdominal : Soufflet de forgeron</p>
Dharana	Relaxation et Yoga Nidra
<p>Observation du souffle dans le nez</p>	<p>Relaxation Sentir les parties du corps</p> <p>Yoga Nidra Yoga Nidra de la coquille vide</p>
Lecture	Observation quotidienne
<p>Aucune</p>	<p>Observation du souffle, avec Ham Sa</p>

Module 2

Théorie	Asana
<p>Tradition indienne : brahmanisme, polythéisme, jaïnisme, hindouisme, bouddhisme, Shivaïsme tantrisme Tantrisme développé Yoga : les différents Yoga traditionnels Nadi</p>	<p>Exercices systématiques d'ouverture des hanches Les postures assises, révision et suite : <i>Sukhasana, Chelasana, Siddhasana, Varjasana, Bhadrasana, Ardha-Padmasana, Virasana, Padmasana, Svastikasana, Gorakshasana</i> Caturanga 1, haut : planche Paschimottanasana dynamique et classique : Pince dynamique et classique Prasarita Padottanasana : Grand angle debout Dandasana ; Etirement du bâton Vrikshasana : Arbre Jatharaparivartanasana : Torsions douces au sol, jambes pliées et tendues</p>
Mudra	Prânâyâma
<p>Ashvini Mudra : Geste de la jument Nauli : Barattage du ventre Nasagra Mudra : Convergence oculaire sur le bout du nez Karna Mudra : Geste des oreilles</p>	<p>Kapalabathi, 3 sortes. Lumière dans le crâne, nettoyage, subtil, alterné Nadi Shodhana avec Bhastrika : Souffle alterné avec soufflet de forgeron Anuloma et Pratiloma : 2 souffle semi-alternés complémentaires Samavritti : souffle égal simple et carré</p>
Dharana	Relaxation et Yoga Nidra
<p>Observation du souffle dans l'axe Observation du souffle dans la gorge</p>	<p>Relaxation Karna Mudra. Sentir et effacer les parties du corps Yoga Nidra Yoga Nidra des sensations opposées</p>
Lecture	Observation quotidienne
<p>Métaphysique cosmique et structure énergétique Kernitz</p>	<p>Souffle dans laquelle des narines</p>

Module 3

Théorie	Asana
<p>Le polythéisme Les darshana (points de vue) Le Samkhya Chakra (éléments de base des Chakra) Asana, archétypes et pouvoirs Yoga Kundalini Upanishad, Texte traditionnel. Etude 1-39 (début)</p>	<p>Padahastasana 2,3,4,5 : Mains aux pieds Trikonasana : Triangles Janu Sirsasana : Tête au genou Paschimottanasana dans Muladhara : La pince visualisée dans Muladhara ArdhaSethuBandhasana : Demi-pont Simhasana : Lion</p>
Mudra	Prânâyâma
<p>Exercice d'intégration sur Mulabandha et Ashvini Mudra Maha Mudra : Grand geste Tryabandha et Drishti 1 (= sur 10 minutes) Les 3 Bandha avec les fixations oculaires Hasta Mudra divers Autres Mudra des mains</p>	<p>Bhastrika alterné : soufflet de forgeron alterné Bhastrika thoracique : Soufflet thoracique Nadi Shodhana sur un Ghatika : Souffle alterné sur un Ghatika</p>
Dharana	Relaxation et Yoga Nidra
<p>Observation du souffle dans Ajna ChidAkashaDharana Concentration de l'espace mental</p>	<p>Relaxation Par le son, puis souffle du dormeur Yoga Nidra sur les 3 corps</p>
Lecture	Observation quotidienne
<p>Tara Michaël sur le Samkhya Yoga Kundalini Upanishad Texte traditionnel</p>	<p>Les habitudes</p>

Module 4

Théorie	Asana
<p>Le Prâna et la vie Le Svava A chaque état son souffle Le Prânâyâma dans la posture Granthi & Prânâyâma Yoga Kundalini Upanishad. Texte traditionnel. Etude 40-87 (fin)</p>	<p>Padangusthasana : Posture des orteils Gokarnasana : Posture de l'oreille Marici Asana 1 (ouvert) et variantes : Posture du sage Marici Caturanga Dandasana 2 : Pose du bâton à 4 pattes Bhastrika Vrikshasana : Arbre avec Bhastrika</p>
Mudra	Prânâyâma
<p>Uddiyana Bandha 2, avec Agni Kriya classique : Geste de l'envol avec action du feu Shambavi Mudra : Geste qui rend heureux : convergence oculaire haute Jyotir Mudra : Geste de la lumière</p>	<p>Shitali : respiration rafraichissante Bhastrika abdominal et thoracique par alternance : Soufflet abdominal et thoracique par alternance Bhramari : Souffle des mille essaims d'abeilles</p>
Dharana	Relaxation et Yoga Nidra
<p>Antar Muna : Silence intérieur Mukti Yantra Dharana : Fixation du Yantra de la libération</p>	<p>S'endormir superficiellement dans 3 postures Relaxation : Sentir et effacer les parties du corps Yoga Nidra : Chid Akasha Nidra</p>
Lecture	Observation quotidienne
<p>Les Tantra des enseignements secrets</p>	<p>Les lieux des émotions</p>

Module 5

Théorie	Asana
Les Mantra Karma et liberté Souffrance et jouissance Le monde comme une construction mentale La pensée, substrat de l'univers	Purna Paschimottanasana : Pince tantrique Chakrasana : Roue debout Naukasana : Barque à plat ventre Bekhasana : Grenouille à plat ventre Kurmasana : Tortue Jyotir Vrikshasana : Arbre avec le geste de la lumière
Mudra	Prânâyâma
Uddiyana Bandha 3 Geste de l'envol en assise et en continu Shambavi Mudra Shambavi pratiqué en tant que Mudra à part entière	Petit Prânâyâma dans l'axe
Dharana	Relaxation et Yoga Nidra
Tratakam : Fixation de la flamme Kumbhaka Dhyana : Méditation sur l'arrêt du souffle	Nidra sur les sens
Lecture	Observation quotidienne
Le tantrisme Sat Chakra Nirupana Texte traditionnel	Les réveils nocturnes

Module 6

Théorie	Asana
<p>La Kundalini (1 + 2) Les cycles, ou Yuga</p> <p>Sat Chakra Nirupana, Texte traditionnel. Début de l'étude</p>	<p>Parighasana : Charnière Tolangulasana : Balancier Navasana : Barque Caturanga 3 : Bâton à 4 pattes, 3^{ème} étape Ardha Chandrasana : Demi-lune</p>
Mudra	Prânâyâma
<p>Maha Mudra 2 : Le grand geste, 2ème version Maha Veda Mudra : Geste de la perforation Viparita Karani Mudra : Geste inversé</p>	<p>Petit Pranayama dans la gorge</p>
Dharana	Relaxation et Yoga Nidra
<p>Nasagra avec le bâton Concentration avec le bâton et convergence oculaire sur le bout du nez</p> <p>Taraka 1 : souffle sur les 2 trajets</p>	
Lecture	Observation quotidienne
<p>Indications et contre-indications du Yoga Dr Saponiro</p>	<p>Les rêves</p>

Module 7

Théorie	Asana
Applications thérapeutiques du Yoga Degrés des techniques Sat Chakra Nirupana Texte traditionnel. Fin de l'étude	Paschimottanasana avec Bhastrika + RV Pince avec Bhastrika et rétention à vide Bhadrasana : Posture des souhaits Kakasana : Posture du corbeau Ardha Matsyendrasana : Seigneur des Poissons
Mudra	Prânâyâma
Uddiyana Bandha avec Agni Krya subtil Geste de l'envol associé à l'action du feu en mode subtil	Anuloma Viloma Pranayama Posture du pour et du contre Kapalabathi secret
Dharana	Relaxation et Yoga Nidra
Mala, 3 niveaux de concentration	Nidra de Rudra
Lecture	Observation
L'effcience des Mantra, F Chenet	Les rêves

Module 8

Théorie	Asana
<p>Pédagogie Ambiance "débutants"</p>	<p>Utkatasana : Chaise Karnapidasana : Oreilles bouchées Anjaneyasana 1 : Singe Hanumanasana : Roi des Singes Matsyasana : Poisson Ardha Badha Padmasana : Lotus demi-lié ou ½ lotus lié</p>
Mudra	Prânâyâma
<p>Jyotir Mudra 2 : Geste de la lumière 2 Hasta Drishti : Geste des mains</p>	<p>Murcch'Ha debout : Souffle de l'évanouissement debout Murccha 2 : Souffle de l'évanouissement</p>
Dharana	Relaxation et Yoga Nidra
<p>Concentration sur une image</p>	<p>Séance sur les 3 temps</p>
Lecture	Observation
<p>Hatha Vidya, Kerniez</p>	<p>L'instinct de consommation</p>