

22-23 septembre 2018

- Accueil et Asana (présentation de 4 postures)
- Organigramme et programme de l'année
- Le système respiratoire **par un kiné**
- Les textes fondateurs du yoga
- Ateliers : posture / pranayama / mudra
- Construction d'une séance et progression

Fiche Posture

Shiva archa yogasana -Trigunasana - Vishtitapada parshvabhu namaskara asana

(Ateliers pédagogiques avec les élèves en formation)

27-28 octobre 2018

- Accueil et Asana (présentation de 4 postures)
- Approfondissement : les « Upanishad » sur deux conférences **A Degrâces**
- Exposé : la pédagogie du professeur
- Les points forts du Ramayana
- Le rythme, la parole, le verbe

Fiche Posture

Dhanura asana – Ardha Matsyendra asana Sarvanga asana

(Ateliers pédagogiques avec les élèves en formation)

24-25 novembre 2018

- Accueil et Asana (présentation de 4 postures)
- Conséquences du stress sur l'ensemble musculo/squelettique **A.B Leygues**
- Anatomie : la Colonne Vertébrale une entité cranio/pelvienne **A.B Leygues**
- Les Dvandas
- La pratique du yoga en entreprise
- Les postures « d'articulation » durant une séance

Fiche Posture

Anatomie appliquée

(Ateliers pédagogiques avec les élèves en formation)

19-20 janvier 2019

- Accueil et Asana (présentation de 4 postures)
Week-end et soirée d'hommage à **Shri Mahesh**
Intervenant d'honneur : **Lama Puntso**
« Inévitable solitude, leurre ou ressources ? »

Deux conférences par LAMA PUNTSO Et une méditation guidée

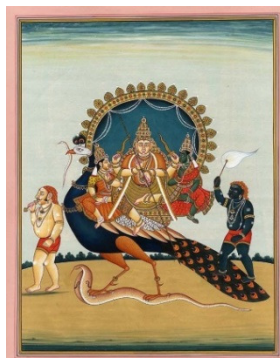
Temps fort sur l'œuvre de SHRI MAHESH

16-17 mars 2019

- Accueil et Asana (présentation de 4 postures)
- Le discernement « Viveka » **SW. Umananda**
- Le sacré, le symbolisme **Peter Benoit**
- Exposé : Shiva et les postures
- Evaluation pratique
- Evaluation orale (présentation mémoire)
- Evaluation écrite

Fiche Posture Natanada asana Tandava asana

(Ateliers pédagogiques avec les élèves en formation)



Ce programme peut subir des modifications.
Il peut être suivi en « Auditeur Libre » dans sa totalité ou par session

11- 12 mai 2019

- Accueil et Asana (présentation de 4 postures)
- La sadhana
- et les voies de la connaissance..... **J. Morin**
- Les points forts de la B Gita
- Ateliers : posture/ pranayama / mudra
- Evaluation pratique
- Evaluation orale (présentation mémoire)

Fiche Posture

Shutarmurga asana – Tada asana Eka pada Shalabha asana

(Ateliers de travail avec les élèves en formation)

22-23 juin 2019

- Accueil et Asana (présentation de 4 postures)
- Le yoga et les enfants (suite de 2017) ... **A. Elbaz**
- Shankara, son enseignement
- La fête des couleurs **S.Combe**
- Anatomie et posture d'équilibre..... **Par un kiné**

Fiche Posture

Hala asana – Hanuman Parigha asana

(Ateliers de travail avec les élèves en formation)



Toutes les sessions comprennent des ateliers pédagogiques :
pratiques animées par les « élèves » en formation.