

BULLETIN D'INSCRIPTION STAGE 2^E ANNÉE

à remettre avant le 30 mai

NOM

PRÉNOM SEXE

ADRESSE

CODE POSTAL VILLE

PAYS

TÉLÉPHONE PRIVÉ

TÉLÉPHONE PROFESSIONNEL

TÉLÉPHONE PORTABLE

e-mail

Profession

Nom de mon professeur habituel

J'enseigne le yoga en cours : collectifs individuels

Préférence chambre : seule par 2 ou 3

par 2 ou 3, à partager avec

Je m'inscris au Stage de 2^e année à Bargemon du 22 au 28 juillet 2018

Pour les accompagnants, indiquer sur un document séparé :

nom, prénom, âge et sexe.

Date

Signature

À remettre lors du prochain week-end ou à poster à :

Bernard Bouanchaud 45 allée de la Tramontane 83700 Saint-Raphaël

BULLETIN D'INSCRIPTION STAGE 4^E ANNÉE

à remettre avant le 30 mai

NOM

PRÉNOM SEXE

ADRESSE

CODE POSTAL VILLE

PAYS

TÉLÉPHONE PRIVÉ

TÉLÉPHONE PROFESSIONNEL

TÉLÉPHONE PORTABLE

e-mail

Profession

Nom de mon professeur habituel

J'enseigne le yoga en cours : collectifs individuels

Préférence chambre : seule par 2 ou 3

par 2 ou 3, à partager avec

Je m'inscris au Stage de 4^e année à Bargemon du 29 juillet au 4 août 2018

Pour les accompagnants, indiquer sur un document séparé :

nom, prénom, âge et sexe.

Date

Signature

À remettre lors du prochain week-end ou à poster à :

Bernard Bouanchaud 45 allée de la Tramontane 83700 Saint-Raphaël

La formation de professeur 4^e année

29 juillet au 4 août 2018

LIEU

Château du Reclus 83830 BARGEMON Tél. : 04 94 76 75 00

DATES

Du dimanche 29 juillet à 18 h 30 au samedi 4 août 2018 à 9 h 30.

HÉBERGEMENT

Chambres d'un à trois lits. Prévoir linge de toilette, maillot de bain, tapis de pratique. Repas végétariens.

COÛT

Enseignement 425 €

Hébergement sur place par personne :

- chambre individuelle standard, 380 €
- chambre individuelle basique (vue sur toit, sans lavabo), 360 €
- chambre à 2, 340 €
- chambre à 3 ou 4, 320 €
- dortoir 1 & dortoir 2, 280 €
- camping 240 €
- extérieur (location salle/pause) et repas midi 190 €
- extérieur sans repas (pas de picque-nique dans la propriété) 90 €
- repas seul 15 €

INSCRIPTION

Retourner le bulletin d'inscription accompagné d'un chèque de 200 € à l'ordre de Bernard Bouanchaud

à Bernard Bouanchaud 45, allée de la Tramontane 83700 Saint-Raphaël
Tél. : 06 62 74 56 78 e-mail : agamat.bouanchaud@gmail.com

S'inscrire de préférence avant le 30 mai.

YOGA COMMUNICATION ET SANTÉ

Bernard Bouanchaud

La transmission individuelle du yoga, caractéristique essentielle de l'enseignement de T. K.V. DESIKACHAR et de son père T. KRISHNAMACHARYA, tient compte de l'âge, de la force physique, des goûts, de la personnalité et de l'état de santé.

Yoga et santé

Afin de prendre en compte les difficultés de santé d'un élève, certaines compétences sont requises :

- de bonnes connaissances techniques mises en pratique chaque jour ;
- une connaissance spécifique de l'utilisation thérapeutique des principales techniques du yoga ;
- une connaissance des Yoga-sūtra, base de tout conseil personnel, qu'il concerne les domaines psychologique ou spirituel ;
- la capacité d'établir une relation duelle qui soit juste.

Les techniques

Afin de répondre à ces différents besoins, le stage sera centré sur le programme de quatrième année de formation, soit :

- la révision des techniques *āsana*, *prāṇāyāma*, *bandha*, *mudrā* ;
- la révision de l'utilisation thérapeutique des principales techniques par son application en atelier d'études de cas.

Relation duelle

Nous expérimenterons cette situation de relation duelle pour vérifier l'objectivité de l'observation et la manière d'intervenir avec justesse.

Yoga-sūtra et communication

Le deuxième domaine comprendra une révision des aphorismes étudiés (IV^e ch) et le chant quotidien du traité de Patañjali. Nous découvrirons également d'autres textes classiques du yoga. Enfin chacun aura la possibilité de présenter une première ébauche de son mémoire de fin d'étude.

Ouvert à tout professeur

Organisé pour les élèves en formation, ce stage est ouvert à tout professeur qui souhaite approfondir la qualité de son observation et de son approche de la santé par le yoga.

La formation de professeur 2^e année

22 au 28 juillet 2018

LIEU

Château du Reclus 83830 BARGEMON Tél. : 04 94 76 75 00

DATES

Du dimanche 22 juillet à 18 h 30 au samedi 28 juillet 2018 à 9 h 30.

HÉBERGEMENT

Chambres d'un à trois lits. Prévoir linge de toilette, maillot de bain, tapis de pratique. Repas végétariens.

COÛT

Enseignement 510 €

Hébergement sur place par personne :

- chambre individuelle standard, 380 €
- chambre individuelle basique (vue sur toit, sans lavabo), 360 €
- chambre à 2, 340 €
- chambre à 3 ou 4, 320 €
- dortoir 1 & dortoir 2, 280 €
- camping 240 €
- extérieur (location salle/pause) et repas midi 190 €
- extérieur sans repas (pas de picque-nique dans la propriété) 90 €
- repas seul 15 €

INSCRIPTION

Retourner le bulletin d'inscription accompagné d'un chèque de 200 € à l'ordre de Bernard Bouanchaud

à Bernard Bouanchaud 45, allée de la Tramontane 83700 Saint-Raphaël
Tél. : 06 62 74 56 78 e-mail : agamat.bouanchaud@gmail.com

S'inscrire de préférence avant le 30 mai.

OBSERVATION ET RESPIRATION

Bernard Bouanchaud

Le programme de deuxième année de formation est centré sur le *prāṇāyāma* et sur les aphorismes majeurs des *Yoga-sūtra*. Ces bases importantes doivent être explorées sans cesse afin que chaque pratiquant en vérifie la compréhension et l'intégration. Ce sera le premier thème de ce stage.

Āsana, prāṇāyāma, Yoga-sūtra

Des ateliers permettront à chaque stagiaire de vérifier, de compléter et de mieux assimiler ses connaissances sur les postures, le *prāṇāyāma* et les aphorismes transmis durant l'année d'étude.

Observation du souffle

Pour mettre en pratique ces éléments, il est indispensable de développer une bonne observation qui exige sensibilité et stabilité. Des ateliers d'observation par petits groupes permettront d'apprendre à choisir un programme de *prāṇāyāma*. Pour conduire à un résultat positif, cette bonne qualité d'observation doit être accompagnée d'une connaissance suffisante des modes d'action du yoga.

Lañghana, brahmana, samāna dans le *prāṇāyāma*

Śrī T. KRISHNAMACHARYA classe en trois catégories les modes d'action d'une pratique. Cette classification, voisine de celle utilisée dans la médecine ayurvédique, permet d'établir une relation plus juste entre typologie, tempérament, santé de l'élève et choix des postures et des rythmes respiratoires. Nous explorerons ces modes d'action : *lañghana, brahmana* et *samāna* dans le *prāṇāyāma*.

Vers l'autonomie

Ayant révisé les bases techniques de la pratique et les textes, ayant redécouvert les modes d'action du *prāṇāyāma* et s'étant familiarisés avec l'observation, les stagiaires seront à même de mieux choisir leur pratique.

Ouvert à tout professeur

Organisé pour les élèves en formation, ce stage est ouvert à tout professeur qui souhaite améliorer sa pratique du *prāṇāyāma* et la qualité de son observation.