

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.