

La formation de professeur 4^e année

29 juillet au 4 août 2018

LIEU

Château du Reclos 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.