

## ***Université de Yoga***

### ***Formation de professeurs de yoga***

Hata yoga - Raja yoga - Kundalini yoga

*"La fusion des yogas"*



***L'alchimie des yogas : l'orient et l'occident***

***"Aucun yoga ne détient à lui seul la vérité, il y a juste le yoga qui vous convient."***

*Jacqueline GIORDO*

\*\*\*

L'université Papillon Bleu participe au principe de l'universel,

inconditionnellement stable et riche en diversité

et en interaction de connaissances et de pratiques.

*Je m'inspire de la [psychologie moderne](#) , humaniste,*

en intégrant les nouvelles découvertes des "neuro-sciences"

*à la dimension spirituelle de l'individu, "le liant ou le re-liant"*

étant le processus même d'une progression de la personne.

*Il s'agit de réunir et de retrouver d'anciennes traditions à la philosophie, la poésie, l'écriture.*

*C'est l'invitation à une réflexion avec différents intervenants,*

*qui portés par une éthique commune, partagent ensemble*

la transmission de la connaissance de l'individu et son environnement.

*Les formations participent à l'**acquisition des compétences***

*mais surtout à **appréhender une expérience profonde***

*qui donne du sens à son chemin de vie en le transmettant*

*et en le **partageant consciencieusement** avec les autres.*

*C'est aussi un espace qui a pour vocation de développer les échanges*

*à travers des groupes de paroles, conférences, rencontres libres proposées par les adhérents,*

*et permettent à tous ceux qui s'y intéressent de se retrouver ponctuellement*

*d'une manière conviviale autour d'une réflexion, débats, poésies, écriture,*

*et partager un repas d'une manière simple et/ou philosophique.*

*La notion d'échanges et de partages dans la réciprocité est un ingrédient primordial,*

*cela permet de se recréer au coeur de la rencontre dans le **"ici et maintenant"**.*

*Les formations et interventions sont basées sur un enseignement de qualité*

*dans le respect de l'individu.*

*Toute l'année des fêtes seront le fil d'Ariane de nos rencontres*

*pour témoigner de la bienveillance et de la qualité d'être ensemble.*

Au delà de la pratique, j'aimerais apporter une expérience simple, sincère, authentique.

*Le yoga est une aide précieuse car il a un grand pouvoir thérapeutique.*

*Avant la technique, il s'agit de ressentir, d'exprimer le besoin,*

*le désir de s'inscrire dans une représentation de soi-même comme dans un devenir, un chemin spirituel.*

*Certes le yoga est inséparable de la culture spirituelle de l'Inde*

*mais c'est dans un esprit libre , indépendant de toute approche dogmatique,*

*que je vous propose d'être "riche d'hier" !...*

*Cultiver notre santé, notre corps, notre bien-être*

*doit se réaliser dans un état d'esprit joyeux, confiant, respectueux et solidaire.*

*La pratique, la voie, le chemin nous fusionnent à des valeurs fondamentales de la vie humaine naturelle.*

*C'est dans une ambiance d'attention mutuelle, de confiance et d'amour*

*que vous pourrez explorer vos aspirations, votre créativité.*

*S'impliquer sur ce chemin vous aide à faire de votre vie,*

*un acte conscient de service à l'humanité.*

*Ce socle étonnant de transformation permet à la nature de nos coeurs de s'ouvrir.*

*L'exploration profonde de nous-même nous fait découvrir*

*les joies comme les défis de la nature de notre propre conscience, notre propre nature.*

\*\*\*

### ***Programme 1ère année :***

- Concept et philosophie des yogas
- Kundalini yoga
- Anatomie, Physiologie
- Postures : leurs effets thérapeutiques
- Kriyas, enchaînements, leurs impacts énergétiques
- Pranayamas, le souffle, les différentes respirations
- Femme, Homme, les polarités
- Méditation, l'éveil de la conscience
- Mantras - Chants - Sons -Vibrations
- Mudras - Positions des mains
- Les Bandhas - Fermetures des chakras
- Les Chakras - Fonctionnement
- Les Nadis - Canaux énergétiques
- La relaxation - Médiation pleine conscience
- L'Energie ou la nature de notre existence Multidimensionnelle



## ***Programme 2ème année :***

- Les trois Gounas : Tamas, Raja, Tattva
- Les élémentaux de la nature
- Les éléments (Eau, Terre, Feu, Air), stage à l'appui
- Les Cinq Etapes du chemin de la sagesse
- Communication harmonieuse
- Les trois aspects du mental selon Patanjali
- Les différents corps subtils - La force vitale subtile
- La Sadhana comme métathérapie
- Rôle de l'enseignant - Relever les défis de l'enseignement
- L'enseignement - Alignement Corps-Esprit
- Pédagogie - Structure et objectifs

***Des sessions courtes mais complémentaires vous seront proposées afin de vous spécialiser ou d'élargir votre approche adaptée à des publics différents :***

- Yoga enfants - les différents âges
- Seniors
- Prénatal - Postnatal - Maternité
- Gestion du stress
- Yoga et handicap
- Alimentation, nutrition

Envisagez 1 à 2 week-end ou bien une semaine de regroupement pour chacun des thèmes.

Des supports écrits, livres, manuels, seront mis à votre disposition.

### ***Modalités pratiques :***

Les deux cycles de formation se dérouleront sur 2 ou 3 années dont 1 participation obligatoire à la semaine d'été où un travail d'Alchimie spécifique sera abordé.

L'enseignement se déroule sur 18 week-end avec un total de 350 heures : 9 week-end la 1ère année, 9 week-end la 2ème année.

Les sessions présentent l'essence de la théorie ainsi que des approches pratiques spécifiques.

Les stages Formations se dérouleront pour l'essentiel : au Domaine de Bel Air (Eaunes), dans les environs de Toulouse, près de Montauban et en Ariège...

