

Programme du niveau 1 – Janvier à juin 2018

Séances	Documents de cours	Notions étudiées	Cours en présentiel
1	<ul style="list-style-type: none"> - Introduction + les centres d'énergie / chakras. - Les exercices d'échauffement et de relaxation. - Padasthasana. - Notions de sanskrit. - Le corps humain. - Pensées lumineuses. 	<ul style="list-style-type: none"> - Principes du Yoga. - Chakras. - Exercices d'échauffement et de relaxation. - Les chakras. - Padasthasana. 	Qu'est ce que le Yoga ?
2	<ul style="list-style-type: none"> -Tadasana. - Considérations essentielles pour la pratique des asanas. - Purifications débutants (Kriyas) - La polarité des énergies. - Bibliographie. 	<ul style="list-style-type: none"> - Signification des asanas - Tadasana. - Les Kriyas. 	La polarité des énergies.
3	<ul style="list-style-type: none"> -Sahaja agnisara dhauti. -The Indriyas & the chakras. - Surya Namaskara. - Les 8 stades du Yoga. - Les principes fondamentaux. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sahaja Agnisara Dhauti. (manipura) - The Indriyas. - Surya Namaskara. (<i>Infos sur le chamanisme</i>). 	Les 8 stades du Yoga
4	<ul style="list-style-type: none"> -Bhujangasana. -Les différentes branches du Yoga. -Les 5 corps. -Les termes fondamentaux en Yoga. 	<ul style="list-style-type: none"> -Les branches du Yoga (différentes écoles). -Bhujangasana. 	Les 5 corps
5	<ul style="list-style-type: none"> -Pascimottanasana. -La thérapie par la musique. -La réceptivité humaine aux différents types de fréquences. 	<ul style="list-style-type: none"> -Pascimottanasana. 	La méditation musicale
6	<ul style="list-style-type: none"> -Trikonasana. -Yamas & Niyamas. -Yama1=Ahimsa (non-violence). -Les chakras : des récepteurs. - L'ordre des asanas (1^{ère} semaine) 	<ul style="list-style-type: none"> -Trikonasana. 	Introduction aux Yamas & Niyamas Yama 1 : Ahimsa
7	<ul style="list-style-type: none"> - Vajrasana. -Le processus du développement de l'attention en Yoga. -La pratique de la concentration mentale. -Si... (<i>Rudyard Kipling</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> -Vajrasana. -Le corps de diamant. 	La concentration de l'esprit (<i>Shambavi mudra</i>)

Programme du niveau 1 – Janvier à juin 2018

8	-Chakrasana. -Yama2= Satyam (la vérité). -Obstacle au développement des pouvoirs latents de l'esprit.	- Chakrasana.	Yama 2 : Satyam.
9	-Gomukasana -Stratégies de guérison en Yoga. -Éléments généraux de la pratique du Yoga.	- Gomukasana.	Guérison holistique en Yoga
10	-Sarvangasana -Yama3=Asteya (non convoitise) - Recommandations dans la pratique du Yoga. -Signes de succès en Hatha Yoga.	- Sarvangasana (informations sur la sublimation)	Yama 3 : Asteya (non convoitise).
11	-Prasarita padottasana. -Vamana dhauti. -Pensées lumineuses.	-Prasarita padottasana.	Vamana dhauti (Infos sur la médecine ayurvédique)
12	-Uddiyana bandha. -Yama 4=Brahmacharya (Contenance). -Brahmacharya et bonheur amoureux. -L'ordre des asanas de la 2 ^{ème} semaine.	-Uddiyana bandha	Yama 4 : Brahmacharya. Introduction à la pratique du tantra.
13	-Pavana muktasana. -Considérations sur la consommation de viande. -Nourriture riche en protéines. -Les postures en Hatha Yoga.	- Pavana muktasana. - Infos sur le dosha VATA.	Végétarianisme.
14	- Shalabasana. -Yama5 = Aparigraha (non possessivité). - Pensées lumineuses. -Les asanas en Yoga.	-Shalabasana.	Yama 5 : Aparigraha (la non possessivité)
15	-Dhanurasana. -Karma Yoga. -L'opinion du Dr Swami Sivananda sur le Hatha Yoga.	- Dhanurasana.	Karma Yoga
16	-Svastikasana. -Niyama 1= Saucha (pureté). - Le pouvoir de la pensée.	-Svastikasana.	Niyama 1 : Saucha (pureté)

Programme du niveau 1 – Janvier à juin 2018

17	<ul style="list-style-type: none"> - Garudasana/Vrikshasana. -Shankaprakshalana. -Pensées lumineuses. 	- Garudasana/Vrikshasana.	Shanka prakshalana
18	<ul style="list-style-type: none"> -Halasana. -Niyama 2=Santocha (Contentement) -Éléments généraux en Yoga. - Ordre des asanas après la 3^{ème} semaine. 	-Halasana.	Niyama 2 : Santocha (Contentement)
19	<ul style="list-style-type: none"> -Ardha Matsyendrasana. -Nidra Yoga. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ardha Matsyendrasana. -Infos sur le tattva akasha. 	Nidra Yoga
20	<ul style="list-style-type: none"> - Shirshasana -Niyama 3=Tapas (austérité) -Règles élémentaires de la diète yogique. -Circulation de l'énergie en Yoga. 	-Shirsasana.	Niyama 3 :Tapas (austérité)
21	<ul style="list-style-type: none"> -Prana Uchara. -Niyama 4= Svadhyaya (Étude de soi & des textes.) -Informations supplémentaires sur les chakras. - Pensées lumineuses. 	- Prana Uchara / Initiation 1.	Niyama 4= Svadhyaya (Étude de soi & des textes)
22	<ul style="list-style-type: none"> - Les polarités lunaires et solaires et leur interaction. -Les 12 théorèmes du principe unique. -Les 7 lois de l'ordre de l'Univers. -La diète Oshawa n°7. 	- Prana Uchara / Initiation 2.	Aspects lunaires et solaires (Yin&Yang) dans l'alimentation.
23	<ul style="list-style-type: none"> -Description des glandes et de leurs correspondances avec les chakras en Ayurvéda. - Niyama 5 : Ishvarapranidana (Abandon au divin) - Pensées lumineuses. 	- Prana Uchara / Initiation 3.	Niyama 5 : Ishvarapranidana (Abandon à la conscience supérieure)
FIN de la formation	<ul style="list-style-type: none"> - Conseils pratiques finaux. - L'ordre des asanas du mois de pratique. 		Cérémonie finale (Remise des diplômes)