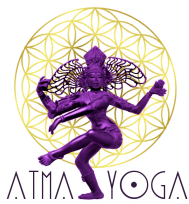


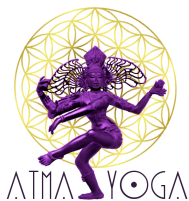
Programme du niveau 1

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

8	<ul style="list-style-type: none"> -Chakrasana. -Yama2= Satyam (la vérité). -Obstacle au développement des pouvoirs latents de l'esprit. 	- Chakrasana.	Yama 2 : Satyam.
9	<ul style="list-style-type: none"> -Gomukasana -Stratégies de guérison en Yoga. -Éléments généraux de la pratique du Yoga. 	- Gomukasana.	Guérison holistique en Yoga
10	<ul style="list-style-type: none"> -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	<ul style="list-style-type: none"> -Prasarita padottasana. -Vamana dhauti. -Pensées lumineuses. 	-Prasarita padottasana.	Vamana dhauti (Infos sur la médecine ayurvédique)
12	<ul style="list-style-type: none"> -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	<ul style="list-style-type: none"> -Pavana muktasana. -Considérations sur la consommation de viande. -Nourriture riche en protéines. -Les postures en Hatha Yoga. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pavana muktasana. - Infos sur le dosha VATA. 	Végétarisme.
14	<ul style="list-style-type: none"> - Shalabasana. -Yama5 = Aparigraha (non possessivité). - Pensées lumineuses. -Les asanas en Yoga. 	-Shalabasana.	Yama 5 : Aparigraha (la non possessivité)
15	<ul style="list-style-type: none"> -Dhanurasana. -Karma Yoga. -L'opinion du Dr Swami Sivananda sur le Hatha Yoga. 	- Dhanurasana.	Karma Yoga
16	<ul style="list-style-type: none"> -Svastikasana. -Niyama 1= Saucha (pureté). - Le pouvoir de la pensée. 	-Svastikasana.	Niyama 1 : Saucha (pureté)



Programme du niveau 1

17	- Garudasana/Vrikshasana. -Shankaprakshalana. -Pensées lumineuses.	- Garudasana/Vrikshasana.	Shanka prakshalana
18	-Halasana. -Niyama 2=Santocha (Contentement) -Éléments généraux en Yoga. - Ordre des asanas après la 3 ^{ème} semaine.	-Halasana.	Niyama 2 : Santocha (Contentement)
19	-Ardha Matsyendrasana. -Nidra Yoga.	- Ardha Matsyendrasana. -Infos sur le tattva akasha.	Nidra Yoga
20	- Shirshasana -Niyama 3=Tapas (austérité) -Règles élémentaires de la diète yogique. -Circulation de l'énergie en Yoga.	-Shirsasana.	Niyama 3 :Tapas (austérité)
21	-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	- 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	-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	- Conseils pratiques finaux. - L'ordre des asanas du mois de pratique.		Cérémonie finale (Remise des diplômes)