



BIJA YOGA

Siège : Kerdréoret 29390 LEUHAN
Tel. : 02 98 59 71 47
Mail : info@bijayogashram.net
Site internet : www.bijayogashram.net
N° SIRET : 42089266300014

Formation en Hatha Yoga Enseignement direct et par e-learning

Les pratiques, les méthodes et les enseignements yogiques sont ceux développés et diffusés selon l'enseignement traditionnel de la lignée indienne Saraswati.

Pour commencer cette formation, il est recommandé d'avoir pratiqué le yoga pendant trois ou quatre années.

Le but de ce programme de formation est de :

- développer la connaissance et la compréhension des aspects de la pratique et de l'enseignement du yoga.
- d'offrir une base à l'étude soutenue de la philosophie, des principes et des pratiques de yoga.

Les principes d'une vie en communauté de type yogique sont appliqués lors des séminaires résidentiels et doivent être admis par les participants. La dynamique de groupe joue d'ailleurs une part importante dans ces études.

CONDITIONS DURANT LA FORMATION

- assister à toutes les séances de la formation en hatha yoga
- entreprendre la pratique journalière spécifiée et envoyer au professeur référant la fiche hebdomadaire de bilan.
- faire les devoirs d'étude théorique
- assister à un cours de yoga régulier en tant qu'élève
- donner un cours hebdomadaire et régulier durant la dernière année de la formation

ETUDES PRATIQUES

- *Asanas*

Etude détaillée de la méthode, des bénéfices, des effets (physiques, mentaux, émotionnels), des précautions et des contre-indications.

BIJA YOGA

Dans une dynamique d'évolution, le YOGA SARASWATI garantit la qualité de la transmission de l'enseignement traditionnel fondé sur les textes anciens et les connaissances scientifiques actuelles.

- **Pranayama**
Pratiques de respiration choisies et pranayamas classiques.
- **Bandhas et mudras**
Les quatre bandhas principaux et des mudras classiques choisis.
- **Shat karma**
Etude et pratique des techniques de nettoyage du Hatha Yoga.
- **Yoga Nidra**
Présentation et pratique.
- **Méditation**
Présentation des différentes méditations tantriques

ETUDES THEORIQUES

- Philosophie et textes yogiques et les principaux chemins du yoga.
- Présentation des grands yoguis
- Histoire du yoga et des différentes branches du yoga
- Anatomie et physiologie- étude du corps et de ses principaux systèmes

THEORIE ET PRATIQUE DE L'ENSEIGNEMENT- L'ASPECT PROFESSIONNEL

- Théorie de l'apprentissage
- Communication
- Organisation, préparation et énonciation des cours et des classes
- Premiers secours
- Ethique et déontologie du professeur de yoga
- La pratique de l'enseignement

Le cursus inclut aussi les pratiques de karma yoga, de mauna (silence), de jeûne et de kirtans.

EVALUATION DES PROFESSEURS ETUDIANTS

Les étudiants seront évalués par des professeurs de Bija Yoga, qualifiés et expérimentés sur la base de :

- leur aptitude pratique
- leur connaissance théorique
- leur aptitude à enseigner, à donner des cours, et par la présentation d'un projet

BIBLIOGRAPHIE DU CURSUS

- Asana, Pranayama, Mudra Bandha
- Yoga Nidra
- Méditations tantriques
- Hatha Yoga Pradipika
- Quatre chapitres sur la Liberté (Les Yoga Sutras de Patanjali)
- Prana Pranayama Prana Vidya

- Bhagavad Gita
- Divers Upanishads

BIJA YOGA

Dans une dynamique d'évolution, le YOGA SARASWATI garantit la qualité de la transmission de l'enseignement traditionnel fondé sur les textes anciens et les connaissances scientifiques actuelles.