



ÉCOLE
DE YOGA
DE L'ÉNERGIE

LIVRET D'ACCUEIL

FORMATION

AYURVEDA & YOGA II

École de Yoga de l'Énergie - 520 Avenue de Maxilly - 74500 Neuvecelle
06 52 28 87 35 - <https://www.yoga-energie.fr> - secretariatyogagestion@gmail.com
Siret : 40212951400053 – TVA Intra-communautaire : FR39402129514 -
Prestataire de formation – Enregistré sous le N° 84380660738 –
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

ÉCOLE DE YOGA DE L'ÉNERGIE

Contact et communication

Secrétariat

Pour toute communication concernant une absence, demande de renseignement, prise en charge formation continue...

secretariatyogagestion@gmail.com

Directeur

Pour toute question concernant la pédagogie

directeur@yoga-energie.fr

Site

<https://www.yoga-energie.fr>

Inscription aux week-ends et informations générales: dates des week-ends, thèmes, blog...

Public concerné

À qui s'adresse cette formation ?

Cette formation est ouverte à toute personne majeure désirant entamer une démarche de formation en Ayurveda et yoga .

Elle est accessible aux personnes en situation de handicap.

Prérequis

Avoir fait les 5 week-ends du premier niveau de la formation Ayurveda Yoga.

Avoir rempli le dossier de candidature par formulaire. ([lien du formulaire](#))

Pour toute personne reconnue en situation de handicap, merci de bien vouloir prendre contact avec la direction de l'EYE afin de mettre en place les meilleures conditions d'accès à notre action de formation.

Objectifs pédagogiques

Que maîtriserez-vous à l'issue de la formation ?

- Une exploration pratique, théorique et spirituelle de l'Āyurveda en lien avec le Yoga
- Etude des textes anciens de l'Āyurveda, du Yoga et des Tantras mais aussi des concepts modernes du corps et de l'esprit.
- Comprendre comment les bases de l'Āyurveda peuvent éclairer la pratique du Yoga.
- Individualiser votre pratique de yoga et/ ou ce que vous transmettez déjà en temps qu'enseignant(e).
- Etude et pratique des techniques de nettoyage Yogique.

- Etudes et mise en pratique des cinq éléments dans l'Ayurveda et le yoga.

Formateur

L'intervenant de la formation

L'école est un lieu de vie et de rencontres où chacun est accueilli avec simplicité, bienveillance et dans le respect de sa personnalité et de son cheminement. Le formateur permet aux élèves de découvrir un enseignement éclairé par sa personnalité et son expérience. Il a une longue expérience de l'enseignement.



Narendra Das

Spécialiste en médecine ayurvédique diplômé de l'Université Ayurvédique du Gujarat, Inde.

Narendra Das, ou Lionel Poirot de son nom civil, a étudié et pratiqué en continu l'ayurvéda à "la Gujarat Ayurved University" pendant six années.

Sa formation universitaire suit le cursus de formation des médecins ayurvédiques indiens ou « Vaidya* ». La formation est délivrée en anglais et en sanskrit. Narendra Das a étudié les textes médicaux classiques de l'Ayurvéda, étudié sa philosophie, son histoire et les huit spécialités que compte cet art de vivre. Il a pratiqué dans les deux hôpitaux ayurvédiques que compte la ville de Jamnagar pendant plusieurs années. En complément de ses années universitaires, il a perfectionné ses connaissances pratiques auprès de tradipraticiens du Sud de l'Inde. Il a pu ainsi étudier entre autres la science du Nādi Pariksha (pouls) tel que l'enseigne le Lada Vidya. Le Lada Vidya est une forme d'Ayurvéda encore pratiquée par de rares médecins traditionnels nomades de lignée Siddhar dans le sud de l'Inde.

Présentation de la formation

Exigences de la formation /Règlement Intérieur

Je m'engage à respecter le règlement intérieur de l'École, en signant la feuille de candidature annuelle, ainsi que le devis et les conditions générales de vente.

Tout non respect du règlement peut entraîner des conséquences allant jusqu'à l'exclusion.

- Participation obligatoire aux cours, aux conférences, à la pratique du matin pour être en accord avec l'esprit de l'école.
- Respect des horaires des cours, des conférences et des repas.
- Installer une pratique régulière du yoga chez soi
- Respect du fonctionnement du lieu d'hébergement : propreté des salles, rangement des tapis...

- Faire valider la carte de présence à chaque week-end ou stage.
- La démarche du yoga implique le respect de soi-même, des autres, des enseignants et de l'enseignement.
- Chacun aura à cœur de faciliter le fonctionnement et les horaires du secrétariat.
- Chacun s'engage à respecter la déontologie de l'École et les décisions de l'enseignant.

Déroulement de la formation

La formation **complète** se déroule sur 2 **années**.

La première année comprend **5 week-ends** de 16 heures de formation en présentiel

La deuxième année comprend **2 stages de 4 jours** pour un total de 80 heures de formation

80 heures en année 1

80 heures en année 2

Durée de la formation complète : **160 heures** en présentiel

DELAIS D'ACCES

La durée estimée entre la demande et le début de la formation est variable entre 1 et 4 mois en fonction du profil du candidat et des modalités de prise en charge.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Formateur spécialiste en médecine ayurvédique diplômé de l'Université Ayurvédique du Gujarat, Inde.

Ressources :

Mise à disposition de documents écrits en lien avec les thématiques abordées.

Mise à disposition sur DROPBOX de documents écrits.

Possibilités d'entretiens individuels avec le formateur tout au long de la formation.

MOYENS TECHNIQUES

Salles de cours confortables et silencieuses adaptées à l'enseignement du yoga accessibles aux personnes en situation de handicap.

Équipement pour les cours théoriques (ordinateurs et vidéo-projecteur).

Possibilité d'hébergement et de restauration sur place.

Possibilité de visioconférence en Zoom pour des compléments de formation.

Chaque participant doit apporter son tapis de yoga et de quoi prendre des notes.

Programme de la formation deuxième année

Stage 1 :

- Etude et pratique du Vārisāra (actuellement appelé Śaṅkhaprakṣālaṇa). Techniques de nettoyage Yogique et accompagnement Ayurvédique de la saison d'Automne.
- Cuisine Ayurvédique pour la détoxination première partie.
- Exploration des saisons Automne (śaradā) et Hiver (hemanta et śísira) en Yoga et Āyurveda.
- Svava Yoga : Etude des effets des cinq éléments sur l'esprit via le souffle. Révisions et compte-rendu pratique par groupe.

Stage 2 :

- Etude du Vamanadhautī et variations. Techniques de nettoyage Yogique et accompagnement Ayurvédique de printemps.
- Cuisine Ayurvédique pour la détoxination deuxième partie.
- Exploration des saisons printemps (Vasanta) et été (Grīṣma), intersaisons et temps de pluie en Yoga et Āyurveda.
- Étude de l'Amarolī Mudrā, Trāṭaka et Śambhavī Mudrā
- Svava Yoga : Etude des effets des cinq éléments sur l'esprit via le souffle deuxième partie.
- Révisions et compte-rendu pratique par groupe.

Suivi et évaluation des connaissances

Suivi

- Feuille de présence élargée par les stagiaires.
- Travail personnel théorique et pratique quotidienne tout au long de la formation, en complément d'une pratique régulière basée sur le contenu du week-end précédent.

Evaluation

- 2e année :

Le deuxième niveau de cette formation donnera lieu à une retransmission des acquis sous forme de travail de groupe. Suite à cela une certification par l'École de Yoga de l'Énergie vous sera fourni.

Cycle de formation 2022-2023

Organisation des dates de la formation

PREMIÈRE SESSION :

DU 12 (17H00) AU 16 OCTOBRE 2022

DEUXIÈME SESSION :

Du 01 (17h00) au 05 mars 2023

HORAIRES

Du mercredi 17h00 au dimanche 17h00

Emploi du temps

5h00 : Lever

5h30-7h00 : Pratiques/sādhāna

7h00-9h00 : Petit déjeuner, détente.

9h00-12h00 : Cours

12h00-14h00 : Repas-repos

14h00-17h00 : Cours

17h00-18h00 : Collation

18h00-20h00 : Études de cas en petit groupes.

Lieux de formation et hébergement

Hébergement

Dodécadôme

1070 montée de Baume Rouse

26400 COBONNE

Tarifs de la formation deuxième année

Adhésion à l'École de Yoga de l'Énergie :

L'adhésion à l'Association Ecole de Yoga de l'Énergie est obligatoire pour tous.

Elle est légale et couvre les frais d'adhésion, d'assurance, d'inscription et d'information...

Financement individuel

1311€ +adhésion 39€= **1350€**

Prise en charge formation continue

1523 + 39 adhésion =**1562€**