



# Yoga

Entre Ciel et Terre

## Le programme

### Formation de professeurs de yoga pour les femmes, avec Kay Lipman

Reconnue par Yoga Alliance International Europe (200h+)

#### Week-end 1 :

##### Samedi 14 septembre 2024

- Rencontre
- Les principes de surya namaskara et pratique
- Asana = assise : sukhasana (assise confortable), siddhasana (assise parfait), padmasana (lotus) avec les autres postures de base assise : virasana (héro), vajrasana (diamant) , dandasana (bâton).
- Anatomie de la respiration. Pratique : respiration sub-ombilical, et ujjayi (respiration héroïque)
- Pranayama: pranava ou 108 fois Om

##### Dimanche 15 septembre 2024

- Cercle de femmes
- Mantra : asatoma
- Mission surprise !
- Les principes de l'enseignement
- Asana (postures) : adho mukha svanasana ou "chien tête en bas", urdva mukha svanasana ou "chien tête en haut", virabhadrasana ou "les trois guerrier". L'anatomie et comment les enseigner
- Pranayama: respiration "Etoile de mer," du centre aux extrémités
- Devoirs



#### Week-end 2 :

##### Samedi 12 octobre 2024

- Cercle de femmes, échanges
- Mantra : Sa ha navavatu
- Asana (postures) : principes des extensions et des flexions en Ardha Parshvotanasa, Uttita hasta trikonasana - posture du triangle et anatomie pour l'enseignement
- Vinyasa composé des postures déjà apprises
- La pratique personnelle. Journaling : asana, pranayama, dyana.
- Principes du pranayama
- Jalendhara et mula bandhas (les serrures)
- L'anatomie du plancher pelvien
- Méditation dyatte
- Les trois gunas
- Étirements du psoas et les 3 muscles glutéaux
- Anjanayāsana, eka pada rajakapontāsana, hanumanāsana
- Pranayama: nadi shodhana
- Dyana (méditation): So ham

##### Dimanche 13 octobre 2024

- Les trois bandhas
- Pranayama : kapalabhati
- Échauffements pour le début d'un cours
- Asanas: parivṛtta trikonasana, prasārita padōtānasana avec kapalabhati, parshvotanāsana, parsvakōnasana + parivṛtta parshvakōnasana, malasana, navāsana.
- Yoga restauratif avec Alex
- Légendes de yoga
- Equilibre
- Dyana (méditation) : devenir témoin de votre mental.
- Savāsana (relaxation)
- Devoirs





# Yoga

Entre Ciel et Terre

## Week-end 3 :

### Samedi 23 novembre 2024

- Revision des mantras et Patanjali mantra
- Asana (postures) en extension : matsyasana, ustrasana, balasana (contre pose), bhujanghasana, dharanasana, shalabhasana, adho mukho svanasana (contre pose), viparita dandhasana, urdva dhanurasana.
- Méditation tibétaine
- Séquence des extensions
- Philosophie : les vayus (vents)
- Pranayama : brahmari
- Torsions assises
- Savasana

### Dimanche 24 novembre 2024

- Chant des mantras
- Asanas : janu sirsasana, upavishta konasana, badha konasana, prasarita padotanasana, kurmasana, vajrasana, virasana
- Méditation : battements du coeur
- Hasya yoga
- Philosophie: les koshas ou enveloppes de l'âme
- Asanas pour les épaules
- Viloma pranayama
- Savasana
- Devoirs

## Week-end 4 :

### Samedi 18 janvier 2025

- Gayatri mantra
- Inversions pour qui et pour quand ? Théorie et pratiques
- Pranayama : bhasrika + Yoga des hormones
- Présentation : Ayurveda par Susan Hopkinson
- Savasana

### Dimanche 19 janvier 2025

- Révision des mantras
- Les 5 tibétains
- Cohérence cardiaque
- Asana pour le plancher pelvien, inspiré par Carla Anselm
- Chakras : théories et pratiques: Anja, Muladhara, Svadhisthana
- Savasana
- Devoirs

## Week-end 5 :

### Samedi 15 février 2025

- Bija mantras pour les cakras
- Mobilité circulaire du bassin
- La Vie de la femme
- Séquence pour les menstruations
- Respiration : la Petite Orbite Microcosmique + méditation
- Le genou: anatomie + pratiques

### Dimanche 16 février 2025

- Échanges et chants des mantras
- Ceinture abdominale - "core strength" anatomie + pratiques
- L'éthique de l'enseignement
- Pranayama : shitali et shatakari - 3 phases
- Les cakras : manipura, anahata, vishuddhi, sahasrara: théorie + pratiques
- Cakra Yoga Nidra
- Devoirs

## Week-end 6 :

### Samedi 15 mars 2025

- Mantra
- Equilibre II
- Méditation Dyatte
- Mudra
- Les Sutras: leurs sens et le chant avec Shantala

### Dimanche 16 mars 2025

- Anuloma et Pratiloma pranayama
- Endurance avec philosophie
- La ménopause: théorie et pratique
- Postures avec chaise
- Méditation d'Amour

## Week-end 7 :

### Les samedi 12 et dimanche 13 avril 2025

- Week-end réservé pour la matière que nous n'aurons pas eu le temps de voir si nous prenons du retard
- Révision du contenu des examens
- Questions/réponses





### Retraite finale : du vendredi 2 mai au lundi 5 mai 29 m

Retraite résidentielle de quatre jours au Centre tibétain de Huy. Les élèves passeront leurs examens théoriques et pratiques. Nous pratiquerons ensemble et nous réviserons le contenu appris lors de la formation. Nous prévoyons de nombreuses surprises !



**Kay Lipman est professeur de yoga certifié et enregistré (E-RYT 500 heures). Après plus de 50 ans de pratique de l'art du yoga, il était naturel que Kay partage la richesse de ses expériences et apprentissages au travers d'une formation de professeurs dédiée aux femmes.**

### Tarif ?

2800€ - Inclut les week-ends de formation et la correction des devoirs. 2650€ si le montant est réglé dans sa totalité avant le 1er septembre 2024. N'inclut pas les livres, les lunches lors de la formation (15€/repas) et le logement pour le stage résidentiel (100€/jour en pension complète). Acompte de 800 € non remboursable à payer au moment de l'inscription.

### Où ?

Les week-ends se dérouleront au Chateau de Slot (Woluwe Saint-Pierre) et la retraite finale à l'Institut Tibétain Yeunten Ling.

