

Cycle d'Approfondissement de la Pratique et l'Etude du Yoga



CAPE Yoga

mise à jour septembre 2021



Aspects administratifs

Le cycle d'approfondissement de l'étude et de la pratique du Yoga se décline en 8 modules d'environ 3 à 7 jours.

Les modules peuvent être suivis indépendamment. Chaque module ou le suivi de l'ensemble des modules peut faire l'objet de la délivrance d'un certificat de suivi si besoin.

Chaque journée de stage sera facturée 110 €, payable en amont. Le montant total du module est dû 15 jours avant le début du stage. En cas d'annulation moins de 15 jours à l'avance, les arrhes seront encaissés.

Pour vous inscrire, merci de cliquer sur le lien suivant : <https://forms.gle/NsYqDLYgp5ukrx1C8>

Des arrhes de 30% seront demandées pour réservation.

Le dépôt des arrhes peut être fait par chèques à l'ordre de Sandra GRANGE. Vous les enverrez à l'adresse suivante :

Sandra GRANGE, 4 chemin des Casques
Résidence Sea Flore, Appt 2
97434 La Saline les bains

Il est impératif de verser UN chèque PAR module. Ainsi, si vous vous inscrivez à 3 modules, vous nous remettrez 3 chèques d'arrhes, en précisant le module au dos du chèque. Ces chèques vous seront rendus au règlement de la totalité du/des module.s choisi.s.

Nous vous invitons à privilégier le règlement de la totalité des modules sur notre plateforme de paiement WIX, en suivant ce lien : <https://www.initiatikyoga.com/book-online>

Pour toute question, vous pouvez envoyer un mail à : contact.initiatikyoga@gmail.com ou nous téléphoner au : 06 92 60 14 24 (Catherine)

Description du programme



Module 1 :	Les fondements de la pratique des ASANAS ⇒ Détails	3 J	330 €	10-12 septembre
Module 2 :	Anatomie et physiologie appliquée au Yoga ⇒ Détails	3 J	330 €	16 au 18 octobre 2021
Module 3 :	L'art de créer une séance de Yoga alchimique ⇒ Détails	3 J	330 €	12 – 14 novembre 2021
Module 4 :	Yoga elemental Le yoga et les 5 éléments. Ayurvéda ⇒ Détails	5 J	550 €	19 – 23 janvier 2022
Module 5 :	Philosophie du Yoga et étude des textes sacrés (Samkhya karika, Yoga Sutras de Patanjali, le shivaïsme du cachemire) ⇒ Détails	3+2 j	550 €	1-3 avril 2022 11-12 juin 2022
Module 6 :	Pranayama, bandhas, kryas ⇒ Détails	4 J	440 €	13-16 octobre 2022
Module 7 :	Yoga, Tantras et chakras ⇒ Détails	5 J	770 €	18-22 janvier 2023
Module 8 :	La Sadhana: Pratique personnelle et voie spirituelle ⇒ Détails	4 J	440 €	16-19 mars 2023
Module 9 :	Pédagogie ⇒ Détails	3 J	330 €	26-28 mai 2023

	Nombre de journées total =	35 Jours
--	----------------------------	----------

Programme détaillé du CAPE Yoga

Préambule

Ce programme s'étale sur des sessions d'immersion allant de 2 à 7 jours et suffisamment espacées les unes des autres pour permettre un temps d'intégration.

Il s'agit d'un processus de transformation et d'un enseignement vivant et non figé : il peut donc être amené à être légèrement modifié en fonction du flow.

Cet enseignement est basé sur le savoir et l'expérience: le savoir soutient et structure l'expérience et l'expérience rend le savoir vivant : l'alchimie de ces 2 aspects nourrit ainsi le corps, l'esprit et l'âme.

Ce Cycle d'Approfondissement de la Pratique et de l'Etude du Yoga est donc centré sur l'expérimentation individuelle, sur le fait de regarder à l'intérieur plutôt qu'à l'extérieur, afin de rencontrer sa propre Sagesse et se rapprocher toujours plus du Soi, de Qui Nous Sommes réellement. Ce cycle ne se considère pas comme complet et achevé: l'apprentissage et l'expérimentation sur la voie du yoga est continue et dure toute la vie !

Vous aurez néanmoins des fondations solides pour commencer ou compléter votre voyage.

Déroulement pédagogique

- Des documents de formation seront fournis à l'étudiant pour chaque module
- Des supports vidéos seront proposées pour approfondir l'enseignement
- Une bibliographie assez large sera proposée (l'étudiant sera invité à s'en procurer certains)
- Les modules se composeront d'une alternance de pratiques de yoga, de transmissions théoriques et d'enseignements sur l'alignement dans chaque asana et sur l'art d'ajuster le pratiquant dans l'asana.
- Des ateliers avec des intervenants extérieurs spécialistes dans leur domaine seront organisés.
- Pour les personnes réalisant l'intégralité du cycle, un suivi personnel est proposé durant tout le processus
- Sandra GRANGE sera disponible par téléphone ou sur rendez-vous pour toute question, souci, doute qui peuvent apparaître sur votre chemin entre les week-ends de rencontre.

CAPE Yoga



Module 1

Les fondements de la pratique des Asanas



Durée : 3 jours

Date : 10, 11, 12 septembre 2021

Montant du module : 330 €

Les fondements de la pratique des Âsanas - L'art de créer une séance de Yoga alchimique

Fondement des asanas

1. Le corps, temple de l'âme: l'intérêt de la pratique de âsana
2. Définition et objet des âsanas dans la sadhana
3. Classification des âsanas
4. Etude des principales postures du Yoga: alignement, variations, ajustements, contre-poses et adaptations pour chacune des postures étudiées (environ 100 postures). Etude des bienfaits et des contre-indications éventuelles à certaines postures ainsi que des précautions à prendre pour une pratique en sécurité et éviter les blessures.
5. Effets énergétiques des principales postures et des enchaînements
6. Enseignement de 20 différentes salutations (Namaskar) à introduire dans les séances en fonction des effets recherchés



CAPE Yoga



Module 2

Anatomie & physiologie appliquée au Yoga



Durée : 3 jours

Date : 16 au 18 octobre 2021

Montant du module : 330 €

Anatomie et physiologie appliquées au Yoga

Comment la compréhension de la physiologie moderne peut éclairer notre pratique de Yoga ?

Dans ce module, nous aborderons l'anatomie avec 2 kinésithérapeutes expérimentés et eux-mêmes pratiquants de Yoga, afin de nous donner une compréhension sur l'importance de l'alignement dans les Asanas.

Ce module sera co-créé et co-animé avec les 2 professionnels kinésithérapeutes, Gabriel KERSPERN et Laure BERNIS.



CAPE Yoga



Module 3

L'art de créer une séance de Yoga alchimique



Durée : 3 jours

Date : 12, 13 14 novembre 2021

Montant du module : 330 €

Vinyasa Flow yoga . L'art du Flow - Méthodologie de construction d'une séance de Yoga et techniques du flow yoga

1. [L'art du Flow: la pratique comme reflet de la Conscience et de l'Intelligence de la Nature](#)

Une séance de yoga n'est pas une succession de postures; c'est un tout savamment construit, orchestré et fluidifié selon des principes de sagesse universelle précis. Une séquence correctement élaborée nourrit et unifie le corps, l'âme et l'esprit par l'action de Prana, l'énergie vitale, à travers la respiration et le mouvement.

L'art des différentes séquences, ou enchaînements, dans le vinyasa flow yoga reflète l'Intelligence des patterns évolutifs que l'on trouve dans la Nature (le cycle de la lune, des saisons, des marées,...): chaque cycle de la nature est un vinyasa, chaque vinyasa une vague. Le mouvement de vague sous-tend le principe de création et le vinyasa est la structure de ces vagues.

Une séance de flow yoga, par ses principes de cycle par le séquençage en vagues, est un reflet de cette Intelligence cosmique. Le pratiquant est alors immergé dans cette Conscience universelle.

Beaucoup de temps sera consacré lors de cette session à l'art de construire une séance de yoga, pour soi et pour un groupe de pratiquants.

2. Architecture d'une séance de yoga

- Les principes du séquençage en vague: création - continuité - dissolution (les vagues de début, de milieu, de fin, la vague "coeur")
- Les bénéfices et effets énergétiques du séquençage en vague sur les différents corps: l'état de flow ou expansion de la conscience
 - Trois aspects technique et énergétiques du vinyasa: la pulsation, le vinyasa du corps, le vinyasa rythmique. Pour exprimer les mouvements de Prana et des vagues du souffle.
 - Construire une séance autour d'un thème particulier (une posture particulière, une partie du corps, un centre énergétique, un élément, une divinité, le développement d'une qualité divine, ...)
 - Le soleil et la lune: Yoga solaire et yoga lunaire. Force et fluidité, dynamisme et réceptivité, Brimhana et Langhana, Masculin-Féminin, le Soma.
- Dessiner une séance de yoga
- La musique comme support de la pratique
- Sahaja Yoga: le déploiement spontané du mouvement dans le flow yoga



CAPE Yoga



Module 4

Ayurvéda et Yoga elemental : Le Yoga et les 5 éléments



Durée : 5 jours

Date : 19-23 janvier 2022

Montant du module : 550 €

Ayurvéda et Yoga elemental : Le Yoga et les 5 éléments.

1. Séries Fondamentales

1. séance Terre/Muladhara Chakra
2. séance Eau/Svadhithana Chakra
3. séance feu/Manipura Chakra
4. séance Air/Anahata Chakra
5. séance Ether/Vishuddha Chakra

2. Introduction à l'Ayurvéda

- les 5 éléments (Mahabhûtas) et les Doshas (vatta, pitta, kapha)
- Construire sa guidance intelligente, sa lumière et sa réserve vitale: Prana, Tejas, Ojas
- les Gunas: les 3 qualités fondamentales dont l'interaction produit toutes



CAPE Yoga



Module 5

Philosophie du Yoga & études des textes sacrés



Durée : 3 jours + 2 jours

Date : 1-3 avril puis 11-12 juin 2022

Montant du module : 220€ + 330 €

Philosophie du Yoga et étude des textes sacrés

1. Origine et Evolution du Yoga

- Les origines du Yoga, Ariens et Dravidiens
- Les différents Yoga et les principaux textes de référence
- L'héritage du professeur Sri T. Krishnamacharya
- Le Yoga contemporain: les divers styles de yoga moderne, leur utilisation en occident
- Faire du yoga/Être yoga
- Le Vinyasa Flow Yoga: origines classique et tantrique

2. Philosophie indienne et philosophie du Yoga

- Les définitions fondamentales du Yoga
- Les Veda, l'hindouisme et les 6 darshanas (les 6 systèmes orthodoxes de l'hindouisme)
- Samkhya: les racines philosophiques du Yoga
- Tantra, notions de base

3. Exploration des principaux textes sacrés

Tout au long de la formation, différents textes de référence du Yoga et du Tantra seront visités, notamment:

- Les Yoga-Sûtra de Patanjali et les huit membres du Yoga
- La Bhagavad Gita
- Le Vijnâna Bhairava Tantra

CAPE Yoga



Module 6 Pranayama, bandhas, Kryas



Durée : 4 jours

Date : 13-16 octobre 2022

Montant du module : 440 €

Pranayama, bandhas, Kryas

1. Prânâyâma: la maîtrise du souffle

- Notions sur la respiration: les liens entre la gestion du souffle et la gestion des émotions et du mental (calme, puissance, équilibre), les effets sur le système énergétique, nerveux et sur le cerveau, l'aspect purificateur du souffle
- Le souffle et le flux de Prana
- Apprentissage :
 - ⇒ des différents types de respiration (abdominale ou diaphragmatique, thoracique, yogique complète...) et leur utilisation dans la pratique et le quotidien
 - ⇒ des différentes étapes du souffle (pûraka, rechaka, kumbhaka)
 - ⇒ des principaux prânâyâma et de leurs rythmes: ujjayi prânâyâma, nadi shodana, viloma et anuloma ujjayi
- prânâyâma, pratiloma ujjayi prânâyâma, shitali et sitkari

2. Les Kriyas: techniques de nettoyage interne du corps

Nous étudierons les principaux kriyas : kapalabhati, agni sara et tratak.

3. Bandhas (techniques de verrouillage de l'énergie) et Mudras (sceaux énergétiques)

- Jalandhara bandha, uddiyana bandha, mula bandha, hasta et pada bandha
- Maha Mudra
- Viparita karani mudra
- Shambavi mudra, kechari mudra

CAPE Yoga



Module 7 Yoga, Tantra et chakras



Durée : 5 jours en retraite

Date : 18-22 janvier 2023

Montant du module : 550 €

Yoga, Tantra et chakras

1. [Le corps pranique/énergétique](#)

Chakras, nadis, points marmas, prana shakti, manas shakti

2. [Les 5 Prana Vayu](#)

Sentir les différents mouvements de Prana, l'énergie subtile.

Comment incarner le mouvement de Prana dans chaque âsana.

Percevoir, activer et intégrer la circulation de l'énergie dans le corps en fonction des techniques utilisées.

3. [Pancha Kosha](#)

Les 5 "enveloppes de l'âme" ou différents corps. L'influence de la pratique sur ces différents corps.



CAPE Yoga



Module 8

La Sadhana : Pratique personnelle et voie spirituelle



Durée : 4 jours

Date : 16-19 mars 2023

Montant du module : 440 €

La Sadhana: la pratique personnelle et la voie spirituelle

Le coeur de ce cycle est l'évolution de la pratique personnelle de chaque aspirant et/ou la transformation spirituelle qu'il/elle va vivre au fil de ces 2 années d'apprentissage. L'accent est donc mis sur l'importance de la pratique personnelle afin d'intégrer sur tous les plans les enseignements qui sont donnés de façon à ce qu'ils ne restent pas uniquement sur le plan intellectuel.

"Le yoga c'est 99% de pratique et 1% de théorie" disait Patthabi Jois.

A/- Ancrer une Sadhana

- Installer progressivement une discipline plaisante, joyeuse et vivante plutôt qu'austère et rigide
- Éléments d'hygiène de vie pour un corps et un esprit sains
- Apprendre à se construire une séance et un plan de travail progressif pour sa propre sadhana, installer un rituel sacré pour nourrir le feu de la pratique
- Se connaître et connaître son corps: apprendre à pratiquer dans le respect de soi, de ses rythmes et dans la conscience des influences de l'ego.

B/- La Sadhana comme pratique spirituelle

- Donner un sens à sa pratique (la pratique de l'intention, le sankalpa, la Présence, la pratique en dehors du tapis, installer les vertus yogiques dans sa vie, incarner les qualités divines)
- Sva-tantra: trouver son guide intérieur pour aller vers l'autonomie
- Auteurs, maîtres et poètes inspirés par la Source
Rûmi, Sri Aurobindo et la Mère, Ramana Maharsi, Ma Anandamayi, Jean Klein, Eric Baret, Mooji, Jeff Foster, Isabelle Padovani, Eckart Tolle, Christiane Singer,...

CAPE Yoga



Module 9

La pédagogie dans l'enseignement du yoga



Durée : 3 jours

Date : 26-28 mai 2023

Montant du module : 330 €

La pédagogie dans l'enseignement du yoga

1. Guider un cours collectif de Yoga

- Préparation personnelle et du lieu
- La qualité de Présence du professeur
- Adapter une classe de yoga en fonction de l'énergie du groupe, savoir "suivre le flow"
- Vocabulaire de l'enseignant, voix et rythme
- Exercices pratiques de guidance

2. Réflexions personnelles sur la posture de professeur de yoga. Déontologie

- Transmettre la lumière du yoga
- Embrasser et déployer sa créativité propre et unique dans son enseignement tout en honorant la tradition
- Authenticité et congruence
- Humilité
- Un professeur de yoga reste un étudiant sur la voie du yoga

3. L'accompagnement individuel

- Selon l'enseignement de Sri T. Krishnamacharya, c'est le yoga qui s'adapte à la personne et non l'inverse. A ce titre, la séance individuelle est très bénéfique pour l'élève
- Savoir construire et adapter une séance ponctuelle et dans la durée pour une personne selon, son âge, ses particularités physiques, sa demande, ses aspirations, ses besoins, sa constitution, le moment de la journée, la saison,...
- La relation professeur-élève

- L'écoute de la personne dans tous ses aspects: notions d'écoute active, d'accueil des émotions et de communication non-violente
- Accompagner avec la Présence et l'ouverture du cœur.
- Ateliers pratiques d'observation (savoir observer le corps, la manière de bouger et l'attitude d'une personne pour adapter le yoga à ses besoins)

