

## Programme Formation Philosophie du Yoga :

Objectifs de la partie théorique : explorer les textes fondamentaux, leur mise en oeuvre de façon exhaustive dans les différentes traditions et lignées yogiques ainsi que leur évolution contemporaine.

Objectifs de la partie pratique : Mettre en application les thématiques dans sa pratique personnelle et pour ce qui concerne les enseignants dans leur cours et ateliers .

Les Thèmes :

1. LES 4 VOIES DU YOGA
2. YAMAS
3. NYAMAS
4. SADHANA
5. ETHIQUE
6. MEDITATIONS

Journée Type

9h à 12h30 / 14h à 17h30

9h à 10h30 Pratique ( Forrest /Kundalini)

10h45 12h45 Philosophie théorie et études des textes

12h45 14h Déjeuner sur place

14h 14h45 Méditation/ Nidra

15h 17h Philosophie mise en Pratique

17h 17h 30 Cercle de Parole/ Cloture

Bibliographie fournie en début de session