



Yoga ayurveda et culture indienne

# FORMATIONS – STAGES – ATELIERS 2017-2018

## YOGA

Yoga Intégral (Région de Montpellier)	Ajit et Selvi SARKAR, Amir ZACRIA	26 août soir au 2 sept. 2017 matin	7 jrs	43h00	480 €* +pension	
		24 août soir au 31 août 2018 matin	7 jrs	43h00	480 €* +pension	
Yoga Intégral – stage	Amir ZACRIA	Lundi 19 au vendredi 23 février 2018	5 jrs	37h30	480 €*	
Yoga et santé du dos	Amir ZACRIA	Samedi 19 au dimanche 20 mai 2018	2 jrs	14h00	210 €*	
Yoga postural pour la détente	Amir ZACRIA	Samedi 12 au mardi 15 mai 2018	4 jrs	35h00	480 €*	
Yoga et santé du système nerveux et du mental	Amir ZACRIA	Samedi 24 au mardi 27 février 2018	4 jrs	35h00	480 €*	
Yoga – atelier	Amir ZACRIA	Les Dimanches 24 sept., 05 nov. 2017 17 fév., 03 juin 2018	09h00-11h00	02h00	35€adh./40€	
Yoga – week-end à thème	Amir ZACRIA	Samedi 27 au dimanche 28 janvier 2018	2 jrs	15h00	195 €*	
	Amir ZACRIA	Samedi 31 mars au dimanche 01 Avril 2018	2 jrs	15h00	195 €*	
Yoga – base de la pratique	Amir ZACRIA	16-17 sept. ou 25-26 nov 2017 ou 12-13 mars ou 18-19 juin 2018	2 jrs	15h00	195 €*	
Yoga des yeux – atelier	Amir ZACRIA	Les Dimanches 24 sept., 05 nov. 2017 18 fév., 03 juin 2018	11h15-13h15	02h00	35€adh./40€	
Yoga des yeux – formation	Amir ZACRIA	Samedi 02 au mardi 05 décembre 2017	4 jrs	30h00	480 €	
Yoga Perfectionnement	Amir ZACRIA	Les samedis 07 oct., 11 nov., 09 déc. 2017 27 jan., 10 fév., 31 mars, 14 avril. 2018	12h15-13h30	01h15	1 cours sur la carte	
Yoga et famille - atelier	Karine BROSSARD	Les samedis 23 sept., 04 nov. 2017 17 fév., 02 juin 2018	14h00-15h00	01h00	25€adh./30€ par famille*	
Yoga – atelier	Ajit SARKAR	Les Vendredis 10 nov. 2017 et 18 mai 2018	18h30-21h30	03h00	45€adh./55€	
Yoga en Inde	Ajit et Selvi SARKAR, Amir ZACRIA	02-07 juillet ou/et 09-14 juillet 17 ou/et 16-21 juillet	6 jrs	42h00	Nous contacter Prix dégressif	



# Formation d'enseignants de Yoga

Ajit SARKAR – Ecole Internationale d'Education Sri Aurobindo

Nouvelle promotion 2017-2020



par Amir ZACRIA entourée d'une équipe spécialisée dans les techniques, l'anatomie, la pensée indienne, ..

**But** : Formation, perfectionnement et spécialisation d'enseignants de yoga par :

- Des cours pratiques afin de maîtriser les techniques de Yoga
- Des cours théoriques pour une meilleure compréhension des mécanismes du corps
- Des conférences sur la pensée indienne et la philosophie du yoga
- Des rencontres et des échanges favorisant la recherche de l'harmonie

## ETUDE PRATIQUE

- Mobilisations articulaires, Bases de la respiration,
- Postures (Asana), Chant (Bhajan), Relaxation (Yoga-nidra),
- Stimulation/circulation de l'énergie (Bandha/Mudra)
- Concentration et méditation (Dharana et Dhyana)
- Exercices de respiration (Pranayama), de purification (Satkryas)

## ETUDE PÉDAGOGIQUE

- Adaptation des exercices yogiques pour les différents publics adultes, femmes enceintes, enfants, personnes âgées et porteurs de handicap
- Structure des séances, Méthodes d'enseignement
- Lecture du corps, Progression des postures/respirations
- Relation enseignant / enseigné(s)

## ETUDE THÉORIQUE

Pensée indienne - Veda, Upanishad, Gita, Yoga Sutra, Ayurveda, Tantra, ... Histoire/évolution du yoga, Anatomie/physiologie appliquées

## ORGANISATION DE LA FORMATION D'ENSEIGNEMENT DE YOGA 3 ans / 500 heures

Contenu/année : 5 séminaires en week-ends 2 jours

+ 1 séminaire de 5 jours

+ 1 séminaire été de 7 jours

+ 1 cours particulier + 5 cours collectifs (en dehors des stages et week-ends)

: 25-26 nov. 2017, 27-28 jan., 31 mars-01 avril, 19-20 mai, 16-17 juin 2018

: du 19 au 23 février à Paris

: au Hameau de l'étoile (région Montpellier) du 25 au 31 août 2018

Frais de formation : 1850 €

# Formation Yoga et Yeux

## Exercices pour la santé des yeux

Amir ZACRIA

Cette méthode est basée sur la découverte de Dr.Bates qui affirme que la plupart des problèmes concernant la vision viennent des tensions des muscles oculaires et du globe oculaire lui-même. Elle consiste donc des exercices de relaxation qui aident à relâcher ces tensions. Par conséquent, la vision peut s'améliorer suivant le cas, l'âge, et la régularité de la pratique. La pratique peut aussi aider à maintenir la vision.

Selvi Sarkar a travaillé avec Dr.Agarwal qui a suivi cette méthode. Elle a été témoin de plusieurs cas où la vision a été nettement améliorée. Sans aborder l'aspect médical, elle propose une formation en 48h, où on étudie le fonctionnement de l'œil, les exercices de relaxation pour les yeux, l'art d'appliquer ces exercices dans la vie quotidienne. L'intention est de diffuser ces exercices autour de soi pour que tous ceux qui cherchent une façon naturelle d'améliorer la vue puissent en profiter. (Les exercices sont faits sans lunettes et sans lentilles de contact.)

### THEMES

- Dr. William Bates, l'ophtalmologiste, l'innovateur de la méthode – sa découverte
- Dr.Agarwal, l'occuliste indien qui a poursuivi cette méthode à Puducherry – sa démarche
- A qui s'adresse cette méthode ?
- L'anatomie et la physiologie de l'œil
- La loi de la réfraction
- L'accommodation
- Les défauts, les troubles, les problèmes de la vision
- School of Perfect eyesight
- L'influence du mental, des émotions sur la vision
- l'esprit clair / le silence mental / le calme intérieur
- Test des yeux
- Les conditions de pratique
- Les exercices généraux
- Les exercices des cas particuliers
- Les exercices pour les enfants
- L'application / l'art de voir / les conseils
- Le régime / les conditions de vie
- Les différents organes des sens
- La foi dans la guérison

<b>Yoga des yeux – formation</b>	Amir ZACRIA	<b>Samedi 02 au mardi 05 décembre 2017</b>	4 jrs	30h00	480 €	
<b>Yoga des yeux – atelier</b>	Amir ZACRIA	Les Dimanches 24 sept., 05 nov. 2017 18 fév., 03 juin 2018	11h15-13h15	02h00	35€adh./40€	

# Formation relaxogogue spécialisée Yoga nidra

Reconnue par la Fédération International de Relaxologie (FIR)

Promotion 2017-2018

par Thierry JUMEAU et Amir ZACRIA

Qu'est ce que le Yoga nidra ? Une introduction à la méditation?!

Le Yoga Nidra est une technique issue d'un art ancien appelé NYASA. A cette époque, le Maître touchait, pointait, chaque zone du corps en récitant une prière à l'adresse de la déesse ou du dieu qui selon la tradition habite cette partie du corps. Cette prière avait donc un effet sur la zone touchée et, semble-t-il, sur la globalité du système, qui dans cette approche du yoga considère le corps comme le temple accueillant la partie sacré, divine de notre être. Cette technique ancienne est très proche de techniques actuelles de relaxation thérapeutique, comme la méthode J. Berges. La technique a évolué, a été « actualisée », par Swami Satyananda, au vu des sciences modernes, tout en maintenant son originalité ancestrale, pour devenir la pratique de Yoga Nidra. Yoga Nidra signifie Sommeil éveillé ou sommeil conscient. L'objectif est d'atteindre l'état de sommeil et de profiter de ses effets tout en restant vigilant et éveillé : le corps est inactif il dort, mais le mental lui reste attentif à la voix qui parle. Le mental est alors dans l'état de NIDRA (sommeil en sanskrit) où toutes les parties de l'être sont en harmonie. On peut considérer cet état comme un état modifié de conscience. Toutefois, Yoga Nidra est plus qu'une simple relaxation ou état d'auto-hypnose. C'est une introduction à la méditation, elle-même un chemin vers soi au quotidien. La méditation est l'état mental et corporel qui nous permet de prendre conscience du « Soi ».

## ORGANISATION DE LA FORMATION RELAXOGUE SPECIALISÉE EN YOGA NIDRA 12-15 mois

Contenu 7 modules : **Yoga nidra – les fondamentaux** (3 week-ends ou en 5 jours)

Transmettre les connaissances fondamentales, structurées et étayées afin de s'approprier des outils pour expérimenter la détente.

: **Yoga nidra – relaxation psycho-sensorielle** (5 jours)

Travail sur la méthode Vittoz, et le yoga nidra sur les aspects psycho-sensoriel (les 5 sens).

: **Yoga nidra – visualisation, symbolisme et chakra** (2x3 jours)

Enracinement, confiance en soi, créativité, relations, amour, courage, communication, facultés mentales, pardon, conscience.

: **Yoga et santé du système nerveux et du mental** (4 jours)

Yoga comme méthode de gestion du stress à travers la pratique de ses techniques et de son enseignement

: **Yoga postural pour la détente** (4 jours)

Yoga comme méthode de gestion du stress à travers la pratique de ses techniques et de son enseignement

: **Yoga nidra et créativité** (5 jours)

: **Supervision, évaluation finale et présentation du mémoire**

# FORMATION YOGA NIDRA

F O R M A B I O N	Les Fondamentaux	Le corps et le souffle	Sam. 30 sept. et dim. 01 oct. 2017	Thierry JUMEAU	2 jrs	14h	215 €*
		La pensée positive	Sam. 18 et dim. 19 nov. 2017	Thierry JUMEAU	2 jrs	14h	215 €*
		La visualisation	Sam. 16 et dim. 17 déc. 2017	Thierry JUMEAU	2 jrs	14h	215 €*
		Les 3 modules - week-end		Thierry JUMEAU	6 jrs	42h	595 €*
		En intensive	Mer. 13 au dim. 17 déc. 2017	Thierry JUMEAU	5 jrs	35h	595 €*
	Relaxation psycho-sensorielle		Jeu. 18 au lun. 22 jan. 2018	Thierry JUMEAU	2 jrs	35h	595 €*
	Yoga et santé du système nerveux et du mental		Sam. 24 au mar. 27 fév. 2018	Amir ZACRIA	4 jrs	35h	480 €*
	Yoga nidra visualisation, symbolisme et chakra	1	Sam. 07 au lun. 09 avril 2018	Thierry JUMEAU	3 jrs	21h	325 €*
		2	Sam. 09 au lun. 11 juin 2018	Thierry JUMEAU	3 jrs	21h	325 €*
		Les 2 modules		Thierry JUMEAU	6 jrs	42h	595 €*
Yoga postural pour la détente		Sam. 12 au mar. 15 mai 2018	Amir ZACRIA	4 jrs	35h	480 €*	
Yoga nidra et Créativité		Été 2018	Thierry JUMEAU	5 jrs	35h	595 €*	

Ces modules sont aussi ouverts à ceux qui souhaitent enrichir leurs connaissances, et donc effectuer le/les modules de leur(s) choix.

Possibilité de ne faire d'un module ou même un week-end.

Il n'est pas nécessaire de commencer par yoga nidra - formation de base pour faire le cursus.

Relaxologue spécialisée en Yoga nidra  certifiée Fédération International de Relaxologie 7 modules	Yoga nidra – formation de base		Thierry JUMEAU	5-6 jrs	35/42h	Formation : 231h00 Global : 304h00 Durée : 12-15 mois Prix formation Nous consulter  Possibilité de suivre le cursus en cumulant les modules
	Yoga nidra – relaxation psycho-sensorielle			5 jrs	35h00	
	Yoga nidra – visualisation, symbolisme et chakra			6 jrs	42h00	
	Yoga et santé du système nerveux et du mental		Amir ZACRIA	4 jrs	35h00	
	Yoga postural pour la détente			4 jrs	35h00	
	Yoga et créativité			5 jrs	35h00	
	Travail personnel : 40-50 séances de yoga nidra			70 heures		
	Supervision, suivi, présentation du mémoire et validation			24 heures		



# ANATOMIE PALPATOIRE ET APPLIQUEE

**BUT** : L'anatomie palpatoire a pour objectif de faire coïncider un ensemble de sensations tactiles avec des connaissances scientifiques précises. Elle se distingue de l'anatomie classique par un apprentissage original. Grâce à une approche sensitive, l'anatomie prend sens, s'ancre dans la réalité du corps vivant. Nourri d'images anatomiques, les sensations s'affinent, permettant ainsi l'identification des différentes structures osseuses, ligamentaires et musculaires. Entre théorie et pratique, l'anatomie palpatoire se place comme l'enseignement de choix pour tous ceux qui désirent aborder le corps vivant, le ressentir et en comprendre les principaux mécanismes.

3 Modules d'anatomie palpatoire :

- **Anatomie palpatoire Supérieure** : Tête, ceinture scapulaire, membres supérieurs, cou et caisson thoracique (en dessus du diaphragme)
- **Anatomie palpatoire Inférieure** : Caisson thoracique, bassin, membres inférieurs (en dessous du diaphragme)
- **Anatomie palpatoire de la sphère viscérale** : les organes du tronc

La sphère viscérale	Anatomie palpatoire	Lundi 11 au mardi 12 novembre 2017	Soizic de DIEULEVEUT	2 jrs	15h00	240 €* <input type="checkbox"/>
au dessus du diaphragme	Anatomie palpatoire	Lundi 12 au mardi 13 février 2018		2 jrs	15h00	240 €* <input type="checkbox"/>
en dessous du diaphragme	Anatomie palpatoire	Lundi 02 au mardi 03 avril 2018		2 jrs	15h00	240 €* <input type="checkbox"/>

# AYURVEDA ET CULTURE INDIENNE

Massage parent(s)-bébé - Atelier	Karine BROSSARD	Les samedis 23 sept., 04 nov. 2017 17 fév., 02 juin 2018	15h30-16h30	01h00	35€adh./40€ <input type="checkbox"/>
Massage ayurvédique - Atelier	Amir ZACRIA	Les samedis 23 sept., 04 nov. 2017 17 fév., 02 juin 2018	17h00-20h00	03h00	40€adh./50€ <input type="checkbox"/>
Varma kalai – art martial de l'Inde	Amir ZACRIA	18 février 2018	4 jrs	03h00	35€adh./45€ <input type="checkbox"/>
Cuisine indienne et ayurvédique	Karine B. et Amir Z.	1 atelier à venir à la rentrée	19h00-21h30	02h30	35€adh./40€ <input type="checkbox"/>

Le centre Shanti – yoga ayurvéda et culture indienne propose également des conférences sur la pensée indienne, des cours d'anatomie appliquée aux techniques de yoga, des rencontres, des concerts, des spectacles,...n'hésitez pas à consulter notre site internet ou à vous inscrire à notre bulletin d'information.

\* adhésion 2017-2018 de 25 € à rajouter

Inscriptions/Renseignements auprès d'Amir au 06.26.46.38.55