

DOUBLE FORMATION CERTIFIANTE

Professeur de Yoga
& Yoga Nidrã Gaïa Healer



LUNDI 06 MARS AU DIMANCHE 02 AVRIL 2023



Inde Kérala - Nédungolam

Formation d'Études du Soi « Svadhyaya »
28 JOURS – 250H

Cette formation s'adresse à tous les aspirants
inclus les débutants en Yoga.
Aucun prérequis n'est nécessaire

À l'Ashram Dhyana Bindu - Association Gaïa Healer
Ekarshi Sarva Atma & Padma Priya (Nicole) Rupp

INTRO

L'étude du *Soi* n'est pas dans nos habitudes dans l'occident. Qu'est-ce que c'est le *Soi* ? Le *Soi* comprend l'intangible et l'invisible qui nous habite et qui nous anime, on l'appelle aussi la lumière de la conscience, c'est le témoin silencieux en nous qui observe le monde, les pensées, les émotions et toutes les manifestations internes (le corps mental, l'égo et l'interlecte) et aussi tout ce qui semble à l'extérieur de nous.

Svadyaya signifie (auto)étude et est connu comme l'un des *Niyamas* (2ème pilier du *Ashtanga Yoga de Patanjali, Yoga Sutra*). Cela comprend non seulement la lecture de textes sacrés, mais aussi l'observation de notre propre monde intérieur, de nos mots, de nos croyances et de nos actions.

Une fois que nous avons fait l'expérience du *Soi*, de sa puissance et son omniprésence, quelque chose au plus profond de nous-même s'apaise, le Yoga est le chemin de la Paix et de l'Eveil de l'Amour inconditionnelle en nous.

Nous allons vous accueillir dans le pays natal d'Ekarshi Sarva Atma, le pays de la sagesse spirituel dans un cadre professionnel et familiale pour vous accompagner sur votre chemin vers vous-même. Toute au long de cette formation vous allez plonger dans une autre perspective de voir le monde et la vie. Avec une grande douceur, de la bienveillance et de la générosité nous allons vous transmettre tout ce qui nous a été transmis sur le chemin vers le *Soi*.

Quel est l'objectif de la formation Yoga & Yoga Nidra Gaia Healer ?

L'objectif de la formation Yoga & Yoga Nidra Gaia Healer est de vous rendre **autonome dans la transmission du Yoga**. Chacun enseigne à partir de ce qu'il a compris et de ce qu'il a vérifié par expérience par lui-même. Pour certains, c'est un magnifique début d'un grand voyage et pour certains c'est la pièce du puzzle dans la **connaissance du Soi** qui manquait pour aller une étape plus loin dans la compréhension de la vie et la mission sur terre (*dharmā*) pour **une vie en parfaite harmonie avec la grande nature**.

Qu'est-ce que vous allez apprendre durant cette double formation ?

- Vous allez découvrir qui vous êtes véritablement, l'objectif du chemin spirituel est la libération (moksha)
- Vous allez être capable de **créer votre propre séquence de Yoga traditionnel** (*Hatha Yoga – Raja Yoga – Yoga Nidra*)
 - *dharana* (concentration)
 - *dhyana* (méditation)
 - *asana* (posture)
 - *pranayama* (respiration)
 - *Savasana* (lâcher prise)
 - *Yoga Nidra* (création d'un état de conscience modifié pour une guérison profonde de l'Être))
- Vous allez plonger dans les **études profondes du Soi, de la non-dualité** (*Advaita-Vedanta*) et de l'école de **Yoga** & de la **Samkhya**, les textes sacrés fondamentaux à la compréhension de l'enseignement du Yoga : Bhagavad Gita, Yoga Sutra, Samkhya Karika et Upanishads
- Vous allez pouvoir appliquer dans votre vie quotidienne : **le KARMA YOGA, le BHAKTI YOGA, le DHYANA YOGA et le JNANA YOGA**
- Vous allez avoir une idée claire sur les racines et la culture indienne
- Vous allez apprendre le « **Agni Horta** » le rituel symbolique de la purification du mental
- **Mariage** : Vous allez vous marier avec vous-même
- Vous allez avoir suffisamment de temps pour vous entraîner à enseigner, pour pratiquer en autonomie et pour échanger avec les enseignants et le groupe



A qui s'adresse cette formation ?

Cette formation s'adresse à tous les aspirants inclus les débutants en Yoga. Aucun prérequis n'est nécessaire.

Elle s'adresse aux chercheurs spirituels sérieux sur le chemin, aux professeurs de Yoga à devenir (formation certifiante « Double Diplôme d'enseignement de Yoga et Yoga Nidrâ Gaïa Healer de 250H ») et aux professeurs de Yoga déjà diplômés qui ressentent le besoin d'aller plus loin dans la compréhension du Soi et la transmission du Yoga traditionnel.

Approche pédagogique ?

La transmission du Yoga se fait traditionnellement par oral, nous allons honorer cette tradition. Vous pouvez prendre des notes et certains enseignements vont être enregistrés et mis à disposition des élèves.

Notre objectif est de vous accompagner vers l'autonomie d'enseignement dans laquelle vous vous sentez prêt à enseigner à votre tour.

Quelle est la langue d'enseignement ?

Cette formation est dispensée en **Français**, et les intervenants externes vont être traduits en Français.

Quel est le contenu de cette formation ?

1.) LES POSTURES : LES ASANAS – Ekarshi & PadmaPriya

Vous allez apprendre et pratiquer une 100aine de postures pour pouvoir créer vos propres séquences selon le besoin de vos élèves et/ou pour votre pratique personnelle individuelle :

- Postures debout : ~ 10
- Postures assises : ~ 10
- Postures à plat ventre : ~ 10
- Postures sur le côté : ~ 10
- Les inversions
- Les postures d'équilibre
- Les torsions et les spirales
- Focus sur Savasana, la posture du lâcher tout
- Focus sur les postures de méditation
- Focus sur les postures de repos et de récupération
- Apprentissage des séquences classiques du yoga :
 - Salutation de soleil « ouverture de cœur »
 - Salutation de soleil « classique »
 - Salutation de soleil « A »
 - Salutation de soleil « B »
 - Salutation « à la lune »
 - Salutation « au maître »
 - Salutation « à la terre »

2.) LA GESTION DE L'ENERGIE : LES BANDHAS LES FERMETURES (Ekarshi & PadmaPriya)

3.) SYNCRONISATION DE LA RESPIRATION ET DU MOUVEMENT : PRANA KRIYA (Ekarshi)

4.) LA RESPIRATION : PRANAYAMA (Ekarshi & PadmaPriya)

- a. Ujjai
- b. Nadi Shodana
- c. Bastrika
- d. Kapalabati
- e. Plavini
- f. Bhramari

5.) LA GESTUEL : LES MUDRAS (Ekarshi)

6.) YOGA NIDRĀ GAÏA HEALER (PadmaPriya) une pratique tantrique puissante de transformation

- a. Les 10 étapes d'un Yoga Nidrā Gaïa Healer (Bihar School of Yoga Nidrā de Satyananda)
- b. Les 5 sens, les 5 organes de sens, les 5 actions (Samkhya Karika)
- c. Les 5 éléments (Samkhya Karika)
- d. Les 5 kosha (Taittiriya Upanishad), les chakras (Yoga Kundalini Upanishad)
- e. Les 4 états de conscience (Mandukhya Upanishad)
- f. Les rotations de la conscience selon les 5 écoles de Yoga Nidrā – Marma Points, Satyananda, iRest, Himalayan School of Yoga Nidrā, Rob Stryker, Uma & Nirlipta Dinsmore Tuli du Total Yoga Nidrā Network international
- g. Création d'un cadre de sécurité et une ambiance de pratique professionnelle et sérieuse
- h. Ta voie/ la voix
- i. Utilisation de la musique (chants, guitare, harmonium), de la vibration (des bols tibétains), de la poésie – place à la création

7.) SRAVANA : Etudes de textes sacré intensive : Bhagavad Gīta, Yoga Sutra, Samkhya Karika et Upanishad (Ekarshi Sarva Atma enseignement frontal & enseignement dans la forme de Yoga Nidrā/ reprise du contenu avec PadmaPriya)

8.) ATELIERS SPECIFIQUES :

- a. Introduction : Massage Thai (Ekarshi)
- b. Introduction : Massage Ayurvédique (Mr Prasad)
- c. Introduction Marma Points (points vitaux / la circulation de l'énergie vitale) – (Mme Dr. Anjana)
- d. Rencontre de Sanyasi Guru Priya (enseignant spirituel)
- e. Jaipam : chants de mantra (Mme Subhashini)
- f. Introduction au Tantra (intervenant à définir)
- g. SWAYAMVARA : Rituel de mariage « S'épouser Soi-même » (Ekarshi)

| A quoi ressemble une journée type ?

6h00 à 6h30	agni horta
6h30 à 7h00	Méditation guidée
7h00 à 8h00	Yoga/ asana guidé
8h00 à 9h00	Petit-déjeuner
9h00 à 10h15	Études de textes
10h15 à 10h30	pause
10h30 à 12h30	Yoga Nidrā Gaïa Healer: théorie & pratique
12h30 à 15h00	13h déjeuner & pause
15h00 à 16h15	Études de textes
16h15 à 16h30	pause
16h30 à 18h00	Pratique asana autonome par les élèves, surveillée et accompagnée : pratique posturale
18h00 à 20h00	19h dîner & pause
20h00 à 21h00	Satsang: études de textes



INFORMATIONS IMPORTANTES

JOUR D'ARRIVE : DIMANCHE 05 MARS

JOUR DE DEPART : LUNDI 03 AVRIL

PRIX HORS VOL : 2200 Euros (hébergement en chambre double, 3 repas végétariens & collations (fruits), boissons non alcoolisées, transport aller-retour aéroport, enseignements et ateliers, sorties spirituelles, 1 massage ayurvédique par semaine, une tenue traditionnelle fabriquer sur place)

PRIX EARLY BIRD : Inscription avant le 31 décembre 2022 : 2000 Euros

PAIEMENT : pour valider votre inscription : 300€ (non remboursable !) par chèque au nom de l'Association Gaïa Healer ou par virement bancaire à l'Association Gaïa Healer, merci de vous adresser à Ganesha (Vincent) : comptagaiahealer@gmail.com

Le reste est à payer sur place en espèces. Si vous préférez de faire un virement bancaire en Inde, merci de vous adresser à Shivani : maithrimandir@gmail.com

L'inscription se fait auprès de Shivani : maithrimandir@gmail.com

AEROPORT : Thrivandrum

VISA : en ligne à demander avant votre départ en Inde

RESTRICTIONS SANITAIRES : pas de restrictions sanitaires pour l'instant (PCR négatif avant le départ ou vaccination COVID)

VACCINATIONS : pas d'obligation d'autres vaccinations (malaria par exemple) pour l'instant

CHAMBRES : 8 chambres individuelles (+10€/jour) et 6 chambres double

PLACES : 20 personnes

CONTACT

Pour toutes vos questions concernant le **contenu de cette formation** merci de nous adresser un **message écrit ou vocal** pour que nous puissions vous répondre au plus vite :

Ekarshi Sarva Atma par whatsapp : 0033 6 47 86 64 12

Padma Priya par whatsapp : 0033 6 33 59 10 39

ou SMS : 0041 76 207 43 51

Pour toutes vos **questions concernant le voyage** (VISA, vol, règlement sur place), **l'inscription** et suivi pour le voyage merci de vous adresser à **Shivani** : maithrimandir@gmail.com



Ekarshi Sarva Atma



Padma Priya