



# Vellai Thamarai France

Association sociale, éducative et culturelle

(Association Loi 1901)

9, Villa Deshayes, 75014 PARIS

Tél. : +33(0)1 40 44 85 29 / +33(0)6 74 11 43 63 / +33(0)1 40 44 48 37

e-mail : vellaitthamarai@gmail.com

## FORMATION D'ENSEIGNANTS DE YOGASANA ET DE PRANAYAMA

### STAGE DE YOGASANA ET DE PRANAYAMA

#### EN INDE ET EN FRANCE, EN 2023 ET 2024

**La formation est assurée à Pondichéry en Inde, dans le pays d'origine du Yoga, afin que les stagiaires puissent mieux pénétrer dans la profondeur de la culture indienne et en saisir ce qu'il y a de plus authentique. Elle est aussi assurée en France, à l'ashram de Gretz (77).**

*« Toute la vie est un yoga »*

*« Rechercher l'unité dans la diversité et non dans l'uniformité »*

*« Le but du Yoga est d'ouvrir la conscience au Divin et de vivre de plus en plus dans la conscience intérieure, tout en agissant sur la vie extérieure à partir de cette conscience ; d'amener l'être psychique profond au premier plan et, par le pouvoir du psychique, de purifier et de changer l'être afin qu'il soit prêt pour la transformation et uni à la Connaissance divine, à la Volonté divine et à l'Amour divin. »*

*- Sri Aurobindo -*

## OBJECTIFS

La formation d'enseignants de Yogasana et de Pranayama n'est pas seulement une acquisition de connaissances mais c'est aussi l'approche d'un mode de vie, la « Sadhana », soit mener une discipline de vie qui nous mène vers l'harmonie, vers le but du Yoga :

- elle permet aux futurs enseignants de développer les connaissances et les qualités physiques, vitales, mentales, psychiques et spirituelles requises pour apprendre, comprendre, assimiler la culture profonde de la civilisation indienne, et aussi pour pouvoir transmettre à leur tour ;
- elle permet d'élargir l'esprit, d'apprendre à être tolérant, à faire la différence entre le fond et les formes pratiques, à rechercher la vérité dans chaque approche et à s'en enrichir; elle permet de développer l'imagination, la créativité et la prise d'initiatives ;
- elle permet de s'ajuster, de s'adapter aux différentes cultures, civilisations et personnes selon leurs objectifs et demandes ;
- En Inde, elle propose aussi la visite de différents ashrams de la région : l'Ashram de Sri Aurobindo à Puducherry, l'Ashram de Ramana Maharshi à Thiruvannamalai et les écoles de Yogasana et de Pranayama à Puducherry et à Chennai.

## **MOYENS**

Cette formation est basée principalement sur l'acquisition de la connaissance des techniques de Hathayoga et de son enseignement tout en accordant une grande importance aux autres dimensions du yoga en général. Seront abordés :

sur le plan pratique :

- les asanas (les postures),
- le pranayama (la maîtrise et le contrôle de l'énergie vitale par les exercices respiratoires),
- les bandhas (les verrouillages ou les scellages) et les mudras (les sceaux ou les symboles),
- le yoga-nidra (la relaxation),
- le dharana (la concentration) et le dhyana (la méditation),
- les satkriyas (les exercices de purification),

sur le plan théorique :

- l'histoire de la culture indienne, son apport et son enrichissement au contact d'autres cultures, et l'évolution spirituelle de l'Inde,
- les vedas, les upanishads et les darshanas,
- les yogas,
- les épopées indiennes,
- les religions indiennes,
- l'anatomie, la physiologie et la psychologie,
- le corps énergétique,
- la constitution de l'homme selon l'ayurveda.

*Les qualités et les vertus sont à rechercher en permanence pour être un bon pédagogue.*

## **HORAIRES D'UNE JOURNEE TYPE**

La durée totale des séances sur une semaine est de 42 heures, répartie sur 6 jours (2 après-midis libres : mercredi et samedi après le déjeuner, et le dimanche toute la journée).

### ***EN INDE***

06h30 - 08h15 : Méditation et cours pratique de yogasana

09h00 - 12h00 : Conférence, pédagogie selon le programme de la semaine, Bhajan ou yoga des yeux

13h00 – 14h45 : Yoga Nidra, conférence

14h45 – 16h45 : Pédagogie, selon le programme du module de la semaine, pranayama

## *A GRETZ (77), tenant compte de la vie de l'ashram*

06h00 – 07h45 : Méditation et cours pratique de yogasana

09h30 – 11h45 : Conférence, pédagogie selon le programme de la semaine

13h45 – 16h15 : Yoga Nidra, conférence, Bhajan ou yoga des yeux

17h00 – 19h00 : Pédagogie, selon le programme du module de la semaine, pranayama

### **LIEU**

En Inde, le stage se tient dans la maison familiale d'Ajit Sarkar, Kedar House, 78, Eswaran Koil Street (grande maison tamoule), à Pondichery.

A Gretz, il se tient au Centre Védantique Ramakrishna, 64 boulevard Victor-Hugo, à Gretz-Armainvilliers (Seine-et-Marne, à 31 km de Paris, accessible par le RER E).

Selvi Sarkar dirige la formation. Elle sera assistée par des enseignants confirmés et formés par Ajit Sarkar.

### **ORGANISATION**

La formation est organisée sous forme de 12 modules, chaque module de 6 jours, soit 42 heures par module. Au total  $42 \times 12 = 504$  heures.

#### **MODULE - 1**

Pratique : la salutation au soleil, les asanas, le pranayama, le yoga-nidra, les satkriyas, les chants et la méditation.

Pédagogie : l'exécution, la correction, la progression, les effets et l'adaptation des postures :

- la préparation physique et la mobilisation articulaire
- le surya namaskar (la salutation au soleil)
- les postures de flexion latérale et de flexion arrière de la colonne vertébrale
- les respirations – abdominale ou diaphragmatique, médiane ou costale, supérieure ou claviculaire et la respiration complète

Théorie :

- l'histoire de la culture indienne, son apport et son enrichissement au contact d'autres cultures, et l'évolution spirituelle de l'Inde,
- l'anatomie, la physiologie: le corps humain, la structure, le fonctionnement - (introduction).

#### **MODULE - 2 :**

Pratique : la salutation au soleil, les asanas, le pranayama, le yoga-nidra, les satkriyas, les chants et la méditation.

Pédagogie : l'exécution, la correction, la progression, les effets et l'adaptation des postures :

- l'équilibre
- les postures de flexion avant et de torsions de la colonne vertébrale
- les changements de position
- les exercices respiratoires de purification : Kapalabati et Nadisudhana

Théorie :

- les Vedas : les fondements sociaux, culturels et spirituels de la civilisation indienne
- l'anatomie, la physiologie et la biomécanique : le rachis – la structure des vertèbres, des disques, des courbures, les articulations, la myologie, la mobilité et la stabilité, la pathologie.

### MODULE - 3 :

Pratique : la salutation au soleil, les asanas, le pranayama, le yoga-nidra, les satkriyas, les chants et la méditation.

Pédagogie : l'exécution, la correction, la progression, les effets et l'adaptation des postures :

- les postures d'assouplissement et de renforcement de la hanche (postures assises pour la méditation et le pranayama)
- les postures d'équilibre
- le pranayama : anuloma-viloma

Théorie :

- les upanishads: les quintessences philosophiques des vedas, les interprétations et les enseignements reçus aux pieds des maîtres – étude de quelques upanishads
- l'anatomie, la physiologie et la biomécanique : les membres supérieurs et les membres inférieurs – la structure des os, les articulations, la myologie, la mobilité, la pathologie.

### MODULE - 4 :

Pratique : la salutation au soleil, les asanas, le pranayama, le yoga-nidra, les satkriyas, les chants et la méditation.

Pédagogie : l'exécution, la correction, la progression, les effets et l'adaptation des postures :

- les postures d'assouplissement et de renforcement des épaules et des bras
- le pranayama : chandrabhedana, suryabhedana

Théorie :

- le Samkhya : Un des systèmes philosophiques ' darshanas', le plus ancien. Il s'agit d'énumérer ou de dénombrer les principes créateurs de l'univers et de l'individu,
- l'anatomie, la physiologie: le système nerveux (la structure, le fonctionnement, la pathologie).

### MODULE - 5 :

Pratique : la salutation au soleil, les asanas, le pranayama, le yoga-nidra, les satkriyas, les chants et la méditation.

Pédagogie : l'exécution, la correction, la progression, les effets et l'adaptation des postures :

- les postures inversées
- les asanas combinées
- le pranayama : ujjayin, bhramarin

Théorie :

- le yoga et les yogas : Hathayoga, Rajayoga, Jnanayoga, Bhaktiyoga, Karmayoga...
- l'anatomie, la physiologie: le système cardio-vasculaire et respiratoire (la structure, le fonctionnement, la pathologie).

### MODULE - 6 :

Pratique : la salutation au soleil, les asanas, le pranayama, le yoga-nidra, les satkriyas, les chants et la méditation.

Pédagogie : l'exécution, la correction, la progression, les effets et l'adaptation des postures :

- l'adaptation de la salutation au soleil
- le pranayama : sitkarin, sitali, murccha, plavini, kevala

Théorie :

- le yoga sutra de Patanjali : traité de base de rajayoga
- l'anatomie, la physiologie : les systèmes digestif, urinaire, reproducteur et endocrinien, le système sensoriel et les organes des sens : structure, fonctionnement, pathologies.

## MODULE - 7 :

Pratique : la salutation au soleil, les asanas, le pranayama, le yoga-nidra, les satkriyas, les chants et la méditation.

Pédagogie :

- plan et structure d'une séance
- positions et mouvements dans la vie
- Bandhas et Mudras
- les respirations (abdominale ou diaphragmatique, médiane ou costale, supérieure ou claviculaire et la respiration complète)

Théorie :

- le tantrisme : les disciplines spirituelles reposant sur le pouvoir-conscience (*Shakti*) conçu comme la Mère divine,
- la psychologie : les généralités, les problèmes et les moyens pour les gérer.

## MODULE - 8 :

Pratique : la salutation au soleil, les asanas, le pranayama, le yoga-nidra, les satkriyas, les chants et la méditation.

Pédagogie :

- plan et structure d'une séance
- adaptations selon le niveau débutant / avancé et la durée de la séance
- les exercices respiratoires de purification : Kapalabati et Nadisudhana

Théorie :

- le Ramayana : « le parcours de Rama », une des épopées majeures de la civilisation indienne,
- Le concept ayurvédique de l'homme.

## MODULE - 9 :

Pratique : la salutation au soleil, les asanas, le pranayama, le yoga-nidra, les satkriyas, les chants et la méditation.

Pédagogie :

- Adaptations d'une séance selon les conditions (ambiance extérieure)
- le pranayama : anuloma-viloma

Théorie :

- le Mahabharata : « Grande Inde » est la deuxième épopée de la mythologie indienne et le plus grand poème jamais composé. Ce poème épique ainsi que le Ramayana sont à la base de l'hindouisme.
- le corps énergétique : prana, nadi, chakra.

## MODULE - 10 :

Pratique : La salutation au soleil, les asanas, le pranayama, le yoga-nidra, les satkriyas, les chants et la méditation.

Pédagogie :

- récupération des différentes sortes de fatigue
- séances pour les enfants, pour les femmes à différentes étapes de leur vie
- séances axées sur la souplesse, ou sur la force
- le pranayama : chandrabhedana, suryabhedana

Théorie :

- la Bhagavad-Gîtâ : « chant du Seigneur » est la partie centrale du poème épique Mahâbhârata. Ce texte est un des écrits fondamentaux de la pensée indienne.
- l'hygiène de vie et l'alimentation.

## MODULE - 11 :

Pratique : la salutation au soleil, les asanas, le pranayama, le yoga-nidra, les satkriyas, les chants et la méditation.

Pédagogie :

- séances adaptées pour le 3<sup>ème</sup> et le 4<sup>ème</sup> âge, retrouver la mobilité pour les personnes alitées
- séances adaptées aux femmes enceintes
- le pranayama : ujjayin, bhramarin

Théorie :

- les différentes religions
- le yoga et la santé

## MODULE - 12 :

Pratique : la salutation au soleil, les asanas, le pranayama, le yoga-nidra, les satkriyas, les chants et la méditation.

Pédagogie :

- les relations enseignant / enseigné
- auto-développement, auto-relaxation, auto-massage
- massage de bien-être sans huile
- le pranayama : sitkarin, sitali, murccha, plavini, kevala

Théorie :

- le yoga intégral de Sri Aurobindo
- le yoga et la santé

## MODALITES D'ADMISSION AUX COURS DE FORMATION

Le candidat doit :

- avoir au moins 18 ans
- avoir déjà pratiqué les techniques de yoga pendant au moins 2 ans et présenter un justificatif.
- surtout être motivé (exprimer sa motivation sur la partie réservée à cet effet sur la feuille d'inscription).

**Il est possible de s'inscrire à un ou plusieurs modules sans suivre la formation d'enseignants de Yoga.**

## CONTROLES ET DIPLOMES

Pour avoir le diplôme de moniteur de « Yogasana et de Pranayama », il est nécessaire :

- d'avoir une pratique régulière dans sa région avec un enseignant, certificat à l'appui,
- d'avoir terminé les 12 modules,
- de répondre par écrit au questionnaire qui sera présenté lors de la formation dans un délai d'un an, le contrôle étant validé par un entretien avec un enseignant de la formation.

Pour avoir le diplôme de professeur de « Yogasana et de Pranayama ».

- il faut en plus présenter un mémoire dans un délai de deux ans, sur un sujet se rattachant au Yoga et le soutenir avec succès devant un jury choisi par le responsable de la formation.

**IMPORTANT :** Le diplôme ne représente pas l'aboutissement, ni la fin d'acquisition des connaissances, mais le début d'une grande aventure dans la carrière d'enseignant. Quelques conseils :

- rester ouvert et lucide,
- continuer à se former et s'informer constamment,
- vivre ce que l'on enseigne
- être toujours heureux.

**LES DATES DES STAGES – 2023 – 2024 PONDICHERY ET GRETZ (77)**

Modules	Date des stages à Pondichéry	Dates des stages à Gretz (77)	Thèmes des conférences
1	30 janvier au 04 février 2023	20 au 25 mars 2023	L'histoire de la culture indienne
2	6 au 11 février 2023	27 mars au 01 avril 2023	Les Vedas
3	13 au 18 février 2023	3 au 8 avril 2023	Les Upanishads
4	10 au 15 juillet 2023	11 au 16 septembre 2023	La Samkhya
5	17 au 22 juillet 2023	18 au 23 septembre 2023	Le Yoga et les Yogas
6	24 au 29 juillet 2023	25 au 30 septembre 2023	Le Yoga sutra de Patanjali
7	29 janvier au 3 février 2024	18 au 23 mars 2024	Le Tantrisme
8	5 au 10 février 2024	25 au 30 mars 2024	Le Ramayana
9	12 au 17 février 2024	1er au 6 avril 2024	Le Mahabharata
10	15 au 20 juillet 2024	9 au 14 septembre 2024	La Bhagavad-Gita
11	22 au 27 juillet 2024	16 au 21 septembre 2024	Les différentes religions
12	29 juillet au 3 août 2024	23 au 28 septembre 2024	Le Yoga intégral de Sri Aurobindo

**FORMATEURS** : Selvi SARKAR et son équipe.

Selvi SARKAR :

- A travaillé et animé les formations et les stages avec Ajit Sarkar.
- Ancienne élève et enseignante à l'école de l'Ashram de Sri Aurobindo.
- Chargée de recherche à l'ENSEPS de Paris auprès des enfants handicapés et des personnes de 3<sup>ème</sup> âge.
- Co-fondatrice avec Ajit Sarkar et directrice culturelle de l'association de yoga et de culture indienne « SOLEIL D'OR »
- Professeur de Bharata Natyam, de chant carnatique, de yogasana et de pranayama, de yoga des yeux. Formateur des enseignants de Bharata Natyam, de yogasana, de massage ayurvédique et de yoga des yeux
- Co-fondatrice avec Ajit Sarkar et directrice artistique et culturelle de « VELLAI THAMARAI » (association sociale, éducative et culturelle).

Ajit SARKAR (1939 – 2021) : (Professeur d'Education Physique, de yogasana et de pranayama).

- Ancien élève et enseignant d'éducation physique à l'école de l'Ashram de Sri Aurobindo.
- Diplômé de l'ENSEPS, France : mémoire sur « La place de l'éducation physique, et plus particulièrement de la gymnastique sportive, dans le yoga intégral de Sri Aurobindo ».
- Chargé de recherche en pédagogie à l'INSEP de Paris, préparation physique et mentale pour les athlètes de haut niveau, retraité de l'INSEP en 2003.
- Co-fondateur de l'association de yoga et de culture indienne « SOLEIL D'OR », responsable de la formation et formateur des enseignants de yoga, de massage ayurvédique et d'éducateur de santé.
- Co-auteur de : *Mouvement et animation physique 3<sup>ème</sup> âge* - livre, *Rester jeune au 3<sup>ème</sup> âge* – disque avec fascicule des mouvements adaptés à la musique, *Sport et Yoga* – CD Rom/DVD en vue de la préparation physique et mentale des sportifs.
- Auteur de *Massage Ayurvédique de bien être, Méthode Ajit Sarkar* – DVD et d'articles dans différentes revues.
- Co-fondateur et Président de « VELLAI THAMARAI » (association sociale, éducative et culturelle), co-fondateur de l'école pour les enfants défavorisés des villages agricoles du Tamilnadu près de Puducherry.

#### **CONDITIONS FINANCIERES**

- Les conditions financières figurent sur les bulletins d'inscription, tant pour l'Inde que pour Gretz (77). Ces bulletins sont en ligne sur le site de Vellai Thamarai.
- Le bénéfice des stages sera versé à l'école de Vellai Thamarai pour aider les enfants défavorisés de villages à 16km au sud de Pondichéry.