



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

DANS LA REGION DE PUDUCHERRY – INDE

La formation est assurée 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.

« 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, c'est la « Sadhana » (mener une discipline de vie qui nous mène vers l'harmonie, vers le but du Yoga) :

- elle permet aux futurs enseignants, dans le pays d'origine du yoga, 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 ;
- 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 satkriya (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.

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.

Hiver : 6 semaines : fin janvier à début mars = 6 modules

Été : 6 semaines : fin juin à début août = 6 modules.

Soit au total 12 modules. Ces 12 modules doivent être suivis entièrement soit au cours d'une même année, soit en 2 ans ou en plusieurs années, pour avoir l'accès au diplôme.

Une année :

En hiver : les 6 premiers modules (1-2-3-4-5-6) et en été : les 6 derniers modules (7-8-9-10-11-12)

L'année suivante :

En hiver : les 6 derniers modules (7-8-9-10-11-12) et en été : les 6 premiers modules (1-2-3-4-5-6)

Chaque année les modules changeront pour que ceux qui viennent en hiver ou en été puissent terminer toute leur formation en ne venant qu'en hiver ou qu'en été.

EMPLOI DU TEMPS

07h00-08h15 : méditation, salutation au soleil

09h00-12h00 : séances théoriques et pratiques selon le programme de la semaine (module suivi)

13h00-13h30 : Yoga Nidra

13h30-15h00 : séances théoriques selon le programme de la semaine

15h00-16h30 : séances pédagogiques

LIEU

L'hébergement : Guest House ou Hôtel à Puducherry.

Le stage aura lieu chez Ajit, 78, Eswaran Koil Street, à Puducherry.

PROGRAMME : 6 jours par semaine : 42h avec un jour et demi de repos par semaine.

Durant les jours de repos : possibilité de visiter des Ashrams, des temples, des centres de yoga, des lieux touristiques.

MODULE - 1

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

Pédagogie : l'exécution et la progression des postures, la lecture du corps et la correction :

- la préparation physique et la mobilisation articulaire
- le surya namaskar (la salutation au soleil)
- 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 et la progression des postures, la lecture du corps et la correction :

- les postures d'équilibre et de flexion latérale de la colonne vertébrale
- 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 et la progression des postures, la lecture du corps et la correction :

- les postures de torsion de la colonne vertébrale
- 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 et la progression des postures, la lecture du corps et la correction :

- les postures de flexion en arrière et en avant de la colonne vertébrale
- 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 et la progression des postures, la lecture du corps et la correction :

- les postures sur les bras et sur les jambes, les postures sollicitant les abdominaux et la souplesse de la hanche
- 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 et la progression des postures, la lecture du corps et la correction :

- postures inversées et les postures jambes croisées (postures assises pour la méditation et le pranayama)
- le pranayama : sitkarin, sitali, murccha, plavini, kevala

Théorie :

- le yoga sutra de Patanjali : traité de base de rajayoga
- l'anatomie, la physiologie: le système digestif, urinaire, reproducteur et endocrinien (la structure, le fonctionnement, la pathologie).

MODULE - 7 :

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

Pédagogie : Effets et adaptation :

- la préparation physique et la mobilisation articulaire
- le surya namaskar (la salutation au soleil)
- 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,
- l'anatomie, la physiologie: le système sensoriel, les organes des sens (la structure, le fonctionnement, la pathologie).

MODULE - 8 :

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

Pédagogie : Effets et adaptation :

- les postures d'équilibre et de flexion latérale de la colonne vertébrale
- les exercices respiratoires de purification : Kapalabati et Nadisudhana

Théorie :

- le Ramayana : « le parcours de Rama », une des épopées majeures de la civilisation indienne,
- la psychologie : les généralités, les problèmes et les moyens pour les gérer.

MODULE - 9 :

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

Pédagogie : Effets et adaptation :

- les postures de la torsion de la colonne vertébrale
- 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 concept ayurvédique de l'homme.

MODULE - 10 :

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

Pédagogie : Effets et adaptation :

- les postures de flexion en arrière et en avant de la colonne vertébrale
- 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.
- le corps énergétique : prana, nadi, chakra.

MODULE - 11 :

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

Pédagogie : Effets et adaptation :

- les postures sur les bras et sur les jambes, les postures sollicitant les abdominaux et la souplesse de la hanche
- le pranayama : ujjayin, bhramarin

Théorie :

- les différentes religions
- l'hygiène de vie et l'alimentation.

MODULE - 12 :

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

Pédagogie : Effets et adaptation :

- les postures inversées et les postures des jambes croisées (postures assises pour la méditation et le pranayama)
- le pranayama : sitkarin, sitali, murccha, plavini, kevala

Théorie :

- le yoga intégral de Sri Aurobindo
- le yoga 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, 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 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

Module	Date des stages	Thèmes des conférences	Date d'arrivée à Puducherry	Date de départ de Puducherry pour votre pays ou pour la visite de l'Inde
1	09 au 14 janvier	L'histoire de la culture indienne		
2	16 au 21 janvier	Les Vedas		
3	23 au 28 janvier	Les Upanishads		
4	30 janv. au 04 février	La Samkhya		
5	06 au 11 février	Le Yoga et les Yogas		
6	13 au 18 février	Le Yoga sutra de Patanjali		
7	26 juin au 01 juillet	Le Tantrisme		
8	03 au 08 juillet	Le Ramayana		
9	10 au 15 juillet	Le Mahabharata		
10	17 au 22 juillet	La Bhagavad-Gita		
11	24 au 29 juillet	Les différentes religions		
12	31 juillet au 05 août	Le Yoga intégral de Sri Aurobindo		

NOTE

On peut choisir le nombre de modules que l'on veut faire dans chaque session d'hiver ou d'été. Il n'est pas essentiel de faire les modules dans l'ordre de 1 à 12. Il faut simplement compléter les 12 modules pour avoir droit au diplôme.

Néanmoins, il est vivement conseillé de faire à chaque fois 2, 3 ou 6 modules à la suite surtout pour ceux qui font la formation.

CLOTURE DES INSCRIPTIONS

Pour les stages d'hiver : le **5 décembre** et pour les stages d'été : le **5 mai** de chaque année.

Plus on s'inscrit tôt, plus il est facile de trouver des billets d'avion à prix intéressant.

CONDITIONS FINANCIERES 2023

Nombre de modules ou semaines par stage.	Frais de l'enseignement	Frais de pension : hébergement petit déjeuner et déjeuner, frais divers	Frais de dîner Restaurant de la ville selon votre choix	Frais de transport aérien et transport en voiture jusqu'à Puducherry
1 module ou 1 semaine	295 €	Forfait de 30 € par jour (2 par chambre)	A régler directement au restaurant. Indication du prix à partir de 5 € pour un repas complet sans les boissons.	Billet d'avion à partir de 650 € : A-R (frais de taxi Chennai à Puducherry environ 50 €)
2 modules ou 2 semaines	570 €			
3 modules ou 3 semaines	820 €			
4 modules ou 4 semaines	1050 €			
5 modules ou 5 semaines	1255 €			
6 modules ou 6 semaines	1440 €			

Le bénéfice des stages sera versé à l'école de Vellai Thamarai pour aider les enfants défavorisés des villages environnants.

FORMATEUR : 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 caractériels et des personnes de 3^{ème} 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 Yogasana et de Bharata Natyam.
- Co-fondatrice avec Ajit Sarkar* et directrice artistique et culturelle de « VELLAI THAMARAI » (association éducative, sociale 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, chargé de recherche en pédagogie à l'INSEP de Paris, préparateur 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^{ème} âge* - livre, *Rester jeune au 3^{ème} âge* – disque avec fascicule des mouvements adaptés à la musique, *Sport et Yoga* – CD Rom en vue de préparation physique et mentale des sportifs.
- Auteur de *Massage Ayurvédique de bien être, Méthode Ajit Sarkar* – DVD et des articles dans différentes revues.
- Co-fondateur et Président de « VELLAI THAMARAI » (association éducative, sociale et culturelle), co-fondateur de l'école gratuite pour les enfants défavorisés des villages agricoles du Tamilnadu près de Puducherry.