

STAGE N° 2

DU 8 AU 14 JUILLET

ENSEIGNER LE YOGA AUX JEUNES

Pour celles et ceux dont l'objectif est de se préparer à l'enseignement du yoga auprès des enfants et des jeunes, ou encore qui enseignent déjà mais qui désirent approfondir l'approche du « yoga de la croissance », nous proposons ce stage. Le programme sera organisé conjointement avec les cours pour enfants.

Nous nous consacrerons à élaborer des séances permettant à l'enfant de se fortifier harmonieusement tant physiquement, qu'émotionnellement et mentalement, grâce aux enchaînements spécifiques «vinyasa krama».

Comment une pratique de yoga bien amenée peut permettre aux enfants de rester en alerte afin de découvrir de nouvelles manières d'être et d'apprendre à s'adapter aux différentes situations qu'ils pourraient rencontrer dans leur vie..

Le respect de l'autre, la confiance en soi représentent des valeurs humaines nécessaires pour affronter le monde d'aujourd'hui. Ce stage propose

- l'étude de postures fondamentales pour les enfants dans un projet pédagogique
- les différentes techniques utilisant l'écoute et le son, le regard et l'image, la maîtrise des sens,
- l'exploration de pratiques en ateliers,
- des préparations autour de thèmes suivant les âges et les situations.

Lieu : Manoir de la Briandais 44780 MISSILLAC T. 0240883266

Dates : du dimanche 8 juillet 18 h au samedi 14 juillet 9 h

Coût : 290 € enseignement

hébergement 258 € par 3 273 € par 2 305 € seul

Inscription avant le 30 mai avec votre bulletin

et 2 chèques d'acompte 1 - 150 € à l'ordre de J-Y Deffobis

2 - 150 € à l'ordre Manoir de la Briandais

STAGE N° 3

17 AU 23 AOÛT 2007

VERS LA MAÎTRISE DES SENS : PRATYĀHĀRA
professeurs, élèves en formation et pratiquants,

pour

Les cinq sens nous informent tant d'une réalité extérieure qu'intérieure.

Pour une perception plus juste et plus subtile, les organes des sens doivent être entretenus et entraînés afin de développer l'aptitude à une observation fine des objets qui nous sollicitent, sans en être dépendant.

Observer pour mieux pratiquer est particulièrement important pour les professeurs de yoga.

- Afin de s'y préparer, ce stage proposera des pratiques d'âsana, prânâyâma et bhâvana favorables à l'exploration méthodique des fonctions sensorielles, yoga des yeux, du son, du tact, du goût et des parfums.
- comment les postures et l'étude du souffle invitent à la maîtrise des sens, PRATYĀHĀRA, 5ème étape du yoga de Patanjali.
- comment la Hatha Yoga Pradipika et le Yogayâjnâvalkyâ nous présentent cette étape et sa pratique.

Séances, ateliers, thèmes de réflexion, études de cas et échanges nous aiderons à pratiquer pratyâhâra.

Lieu : Manoir de la Briandais 44780 MISSILLAC T. 0240883266

Dates : du samedi 17 août 18 h au vendredi 23 août 9 h

Coût : enseignement 290 €

hébergement 258 € / 3 - 273 € / 2 - 305 € seul

Inscription avant 30 mai avec votre bulletin

et 2 chèques d'acompte 1 - 150 € à l'ordre de J-Y Deffobis

2 - 150 € à l'ordre Manoir de la Briandais

STAGE N° 4 **26 - 31 AOÛT**
PRÂNÂYÂMA, BANDHA, MUDRA
pour professeurs de yoga

Dans son premier chapitre, samadhipâda, Patanjali nous offre, en autres, neuf moyens pour rendre l'attention stable et apte aux états de concentration.

Comment les pratiques de prânâyâma, correctement préparées, amènent-elles à la méditation.

- Comment organiser le vinyasa de la posture juste,
- Comment établir des programmes de prânâyâma,
- Comment intégrer les concepts des Yoga Sutra de Patanjali pour une transmission professeur-élève.

Etudes de cas, ateliers d'observation , pratiques et échanges seront proposés dans le but de rendre concret l'enseignement des concepts des 4 chapitres des Yoga Sutra.

Ce stage s'adresse aussi aux professeurs de yoga désirant intégrer le processus de certification Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation (KHYF), (association responsable officielle , représentant la tradition du yoga holistique de Sri Lanka Yogacharya T Krishnamacharya et de ses réseaux d'enseignants, de formateurs et de médecins de cette lignée).

Elle a été créée en janvier 2006 par T.K.V. Desikachar, afin de réunir et reconnaître et aider les enseignants qui restent en lien avec cette transmission.

Lieu : Manoir de la Briandais 44780 MISSILLAC T. 0240883266

Dates : du dimanche 26 août 9 h au vendredi 31 août 17 h

Coût : enseignement 290 € ***

hébergement 258 € / 3 - 273 € / 2 - 305 € seul * * *

Inscription avant 30 mai avec votre bulletin

et 2 chèques d'acompte 1 - 150 € à l'ordre de J-Y Deffobis

2 - 150 € à l'ordre Manoir de la Briandais

5 FORMATION DE PROFESSEURS DE YOGA À NANTES 2007 - 2011

La formation ouverte à Nantes, s'adresse à celles et ceux qui, ayant pratiqué le yoga avec un professeur qualifié, désirent se former puis transmettre à leur tour le yoga.

13 OCTOBRE 2007

Le programme est organisé en 4 ans : 20 week-end, 4 séminaires d'été et 20 cours particuliers. Le cursus complet rendra le stagiaire apte à enseigner les techniques posturales, âsana-s, les respirations rythmées, prânâyâma, le sens de la pratique, yoga sùtra, tout en respectant sa personnalité et celle de ses élèves.

Un Certificat d'Aptitude à l'Enseignement du Yoga, agréé par l'Institut Français de Yoga, sera délivré aux stagiaires qui auront suivi le programme dans son intégralité, présenté un dossier technique, des travaux pédagogiques et un mémoire lors du week-end d'évaluation de fin de cycle.

La formation rendra le pratiquant apte

- à connaître, à pratiquer et à choisir les techniques posturales, les respirations rythmées,
- les techniques plus avancées prânâyâma, mudra, yantra, mantra,
- à devenir autonome en respectant sa personnalité tout en développant ses capacités d'écoute, d'observation et de calme intérieur.

Cette formation permettra au professeur reçu d'intégrer, s'il le désire, le processus de certification Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation (KHYF), (association responsable officielle, représentant la tradition du yoga holistique de Sri Lanka Yogacharya T Krishnamacharya Créée en janvier 2006 par T.K.V. Desikachar, elle réunit, reconnaît et aide les formateurs et les enseignants qui sont en lien avec cette transmission.

6 Post - Formation 2007 2009 professeurs de Yoga à Nantes

Ce nouveau cycle propose un cadre afin d'approfondir les connaissances de l'outil yoga dans le domaine de la relation et du conseil, un lieu de recherche et d'échange où chacun peut prendre une place active, en prenant support sur ses propres expériences.

Cours, exposés, ateliers, pratiques, partages s'organiseront autour du thème de la transmission, une relation entre le professeur et son élève, à la pratique de âsana, prânâyâma, une relation avec soi-même.

Son organisation 2007 – 2009 se présente sous forme de 3 week-end octobre 07, janvier 08, mai 08, et 1 stage 2008 de 5 jours, 3 h d'entretien individuel minimum.

Le professeur de yoga en situation de transmission doit posséder de solides bases en yoga pour établir un programme évolutif de pratiques en relation avec ses observations.

Il lui faut aussi le recul suffisant et les conditions intérieures de lucidité, pour transmettre les techniques utiles au développement des potentiels de son élève.

Durant ce cycle, seront approfondis :

- les composantes d'une juste pratique en rapport avec les Yoga Sutra, Yoga Rahasya, Yogayâjnvalkya, Samkhya.
- l'enseignement des concepts du yoga,
- La qualité d'observation, entraînement nécessaire pour recueillir des informations, cerner les causes, proposer des solutions, choisir des priorités et transmettre .
- les concepts tridosha et dhatu de l'Âyurveda dans la construction de séances équilibrantes,
- la reconnaissance de sa constitution en relation avec l'alimentation,
- L'élaboration de pratiques spécifiques et ajustées aux études de cas. Chaque stagiaire invitera une personne parmi ses élèves. Écoute, tests et échanges conduiront à lui proposer des directions de pratique personnalisée.

- DATES : 2007 - 2008

du samedi 9 h au dimanche 17 h

20 / 21 octobre 2007

12 / 13 janvier 2008

10 / 11 mai 2008

stage 5 jours 2008 dates et lieux à déterminer

- LIEU :

La Plinguetière 44 860 St Aignan de Grandlieu

- COÛT de l'enseignement
3 week-end et 3 cours individuels : Et 5 jours 2008 : 900 € ou 225 € en 4 fois

Jean-Yves Deffobis 187 rue de la Gilarderie 44200 Nantes tél. 02 40 33 46 15 email. jydeffob@club-internet.fr