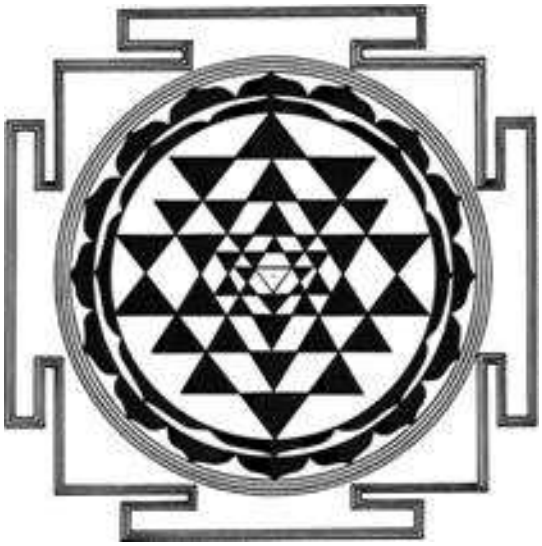
YOGA

SARL DBC
83310 GRIMAUD

PERFECTIONNEMENT ET APPROFONDISSEMENT
FORMATION DE PROFESSEUR DE YOGA

DESCRIPTIF DU DEROULEMENT DES 3 ANNEES
Formation sur Paris



Enseignement et suivi :

Denis Billo
Professeur diplômé
Tel : 06 11 10 66 24
Email : mail@yoga-darshan.com
Site internet : www.yoga-darshan.com

Formation de professeur de Yoga et/ou approfondissement du Yoga.

La formation :

Cette formation de Yoga vous permettra de voir tous les aspects du Yoga, d'entrer réellement dans la profondeur du Yoga et d'un chemin personnel vers votre lumière.
Cette formation vous permettra de voir et connaitre les grands courants du Yoga (Hatha Yoga, Rajas Yoga, Karma Yoga, Bhakti Yoga, Yoga de l'énergie, Mantra Yoga,...).

Plus qu'une simple formation, c'est un réel chemin initiatique qu'elle propose. Le Yoga est bien plus que de simples postures réalisées plus ou moins bien, c'est un chemin vers lé découverte de son esprit et la méditation profonde, il se transmet en petit groupe

Pour connaitre réellement le Yoga nous devons nous éloigner des "styles" créés souvent par de grands personnages du Yoga, mais un style restera toujours une digression et celui qui souhaite avancer et connaitre les profondeurs secrètes du Yoga devra intégrer une pratique libérée de toutes "ces fantaisies".

Il sera étudié pendant le cursus des 3 années, les postures classiques de Yoga (pratique, étymologie, énergies …) ainsi que les techniques de Pranayama, de concentrations, de méditations, et de Yoga Nidra, dans une réelle vision traditionnelle, mais aussi l'études de textes traditionnels, complément indispensable à la pratique.

Des intervenants externes (Yogis) pourront être associés à cette formation, ils viendront témoigner de leurs pratiques et de leurs chemins, ce type de partage et d'échange est un socle puissant à l'ouverture et à l'acceptation de l'autre et surtout de soi même.

Le cours aura lieu un week-end tous les 2 mois soit 5 week-end par an, le cursus proposé se déroulera sur 3 ans, plus un stage en juillet pendant ces 3 ans.

Cette connaissance complète, pratique et théorique, du Yoga s'accompagne d'un suivi personnel dans le Yoga en respectant totalement la vie privée du pratiquant, un espace sur mon forum www.pratique-du-yoga.com accessibles que par les élèves en formation vous permettra aussi de communiquer entre vous.
Un diplôme (attestation) de professeur de Yoga sera remis en fin de cycle.
Ce diplôme de l'association PTY vous permettra de donner des cours dans toutes les collectivités Françaises.

La pratique proposée :

La nouvelle session de formation débutera en février 2014, elle sera ouverte à toute personne souhaitant s'investir profondément dans une démarche sincère et profonde.

A la fin de ce cursus un diplôme d'association sera délivré pour permettre à certains d'enseigner s'ils le souhaitent. Attention, à ce jour aucun diplôme d'Etat reconnu n'existe. Si un tel diplôme devait être mis en place pendant les 3 années de la formation il sera peut-être impossible à l'association de délivrer un tel diplôme.

Travail personnel :
Il sera demandé un réel investissement dans le yoga, pour trouver une interactivité dans le groupe. Cette interactivité devrait aboutir sur la mise en place de différents ateliers, qui permettront à toutes les personnes du groupe de devenir acteur et de proposer aux autres de nouvelles expérimentations. Dés la deuxième année, chaque personne aura à proposer au groupe une pratique, afin que chaque individualité puisse s'exprimer et évoluer.

Denis : 06 11 10 66 24
email : mail@yoga-darshan.com

ORGANISATION DES PRATIQUES ET EVOLUTION SUR LES TROIS ANS

ANNEE 1

Les pratiques dans la première année permettent de se familiariser avec les postures, les pranayamas, concentrations, méditations, Nidra, leur nom, leur exécution, la tenue des postures et des techniques dans la durée et les possibilités de découvertes de soi contenues dans chaque technique.
Pour découvrir les secrets des techniques du Yoga, les postures comme les pranayamas seront tenus longtemps.
Le but étant de laisser décanter le corps, les énergies, le mental pour qu'apparaissent de fines perceptions de toute la structure énergétique. En prenant le temps, tout s'apaise et on entre dans la dilatation du temps et de l'espace.
Seule l'immobilité, le centrage et le silence sont révélateur de notre nature profonde.
Acquérir ces qualités demande un vrai travail sur soi.

Cheminement : Un travail spécifique sera demandé dans le Yoga, ce travail sera quantifiable et précis et permettra d'évaluer le pratiquant dans son avancé et son implication dans le Yoga et son chemin personnel.

ANNEE 2

C'est l'année des transformations !
Les textes, les pratiques, vont porter leurs fruits et les profondeurs vécues dans les arrêts du mental vont nous transcender vers la lumière de l'esprit, le Nidra prendra une place importante.
L'étude du texte du Samkhya, sera la clé de voute de cette année, riche en compréhensions et en expériences.

Cheminement : Comme ne première année un travail spécifique sera demandé dans le Yoga, ce travail sera quantifiable et précis et permettra d'évaluer le pratiquant dans son avancé et son implication dans le Yoga et son chemin personnel.

ANNEE 3

En fonction du travail réalisé dans les deux premières années, de la profondeur acquise et de la maitrise des énergies en nous, cette année proposera la mise en place de son chemin personnel par des orientations précises dans sa pratique personnelle.

Le but étant de permettre à chacun de développer ses propres qualités latentes et non faire entrer tout le monde dans un même moule. Chacun de nous dispose de qualités spirituelles, souvent ignorées qui dans notre chemin se développent et se révèlent. Les voir, les comprendre et les orientés sera l'une des possibilités de cette année.

ORGANISATION DES TEXTES TRADITIONNELS ET APPORTS THEORIQUES DES 3 ANNEES

1ère ANNEE

Les textes de la première année vont permettre d'entrevoir la puissance de la vision indienne à travers ses composantes, puis nous entrerons dans le Yoga Tattva Upanishad qui est pour moi le chemin auquel je me tiens et propose. Ce texte, simple, permet d'avoir une idée très précise du véritable chemin que le pratiquant doit emprunter pour avancer dans le Yoga vers la lumière de l'esprit.
Le Shiva-Savrodaya viendra apporter sa touche de connaissance de l'architecture énergétique de notre corps et le grain de folie qui doit être présent en nous pour cheminer.
Cette année finira sur le texte remarquable de Patanjali.
En parallèle nous aurons vu différentes approches du Samkhya et de sa faculté de nous transmettre ce que nous sommes précisément.

Les textes majeurs de cette année sont:

- **La Yoga Tattva Upanishad** (L'axe de la formation)
- **Le Shiva-Savrodaya** (Nous sommes bien plus)
- **Les Yoga sutra de Patanjali** (Le chemin du Yoga)

2ème ANNEE

L'axe étant mis en place dans la première année, cette année sera consacrer à la découverte de ce que nous sommes, tant au niveau des textes que des pratiques et des expériences personnelles dans le Yoga.

Les textes majeurs de cette année sont:

- **Le Sâmkhya** (le lien entre tous les éléments qui nous constituent)
- **La Yoga-kundalini Upanishad** (L'éveil de l'énergie)
- **Les 3 voies du tantrisme** (Les chemins possibles)

3ème ANNEE

Cette 3ème année sera orientée vers la profondeur de l'expérience spirituelle. Les textes traditionnels du tantrisme viendront nous apporter leur aide pour naviguer dans ces profondeurs immobiles et lumineuses.
Le tantrisme n'est pas cette chose plus ou moins libidineuse que notre monde nous montre à travers internet, c'est avant tout une saveur de l'expérience profonde de l'esprit qui se gagne dans l'immobilité du mental et la possibilité de la prise de conscience dans l'acte pour aller vers la lumière.

- **Le Paramarthasara**
- **La Mahartamanjari**
- **Le Vijnana Bhairava tantra**

LA DOCUMENTATION

A chaque week-end un fascicule de trente à cinquante pages est remis à chacun. Ce fascicule comporte deux parties:

- Entre 1 et 3 textes.
- Des techniques décrites et qui sont approfondies

Les descriptions présentes dans le fascicule sont précises mais insuffisantes pour permettre une acquisition complète de la technique. Un enseignement oral est indispensable et peut seul permettre une assimilation correcte.

Les textes présentés sont des traductions françaises d'auteurs reconnus pour leur qualité de compréhension de l'inde et dans la mesure du possible des pratiquants du Yoga.
A titre d'exemple, les traductions et écrits des auteurs suivants contribueront à la partie théorique de l'enseignement:

- Pierre FEUGA
- Tara MICKAEL
- Jean PAPIN
- Lizelle RAYMOND
- Lilian SYLBURN
- Jean VARENNE
- Sir J.WOODROFFE (A.AVALLON)
- Martine Buttex

etc...

Aucun écrit de caractère personnel ou fantaisiste ne sera présenté. Seuls les écrits de spécialistes éminents se contentant de réaliser une traduction d'un texte appartenant à la tradition indienne du Yoga seront étudiés.

Si certains écrits à caractère interprétatif, spéculatif ou analytique sont insérés dans les fascicules, le caractère non traditionnel du texte sera souligné. Ces textes ne seront alors pas étudiés mais simplement proposés à la lecture de chacun.

la référence documentaire ne sera toujours communiquée.

TEXTES

1ère année	2ème année	3ème année
Yogatattva Upanishad	LA KUNDALINI (L.Silburn)	LE PARAMARTHASHARA
La shruti	Yoga, méthode de réintégration (Danielou)	LA MAHARTAMANJARI
Samhitâ	MRGENDRAGAMA	LE VIJNÂNA-BHAIRAVA TANTRA
Brâhmana	Courant du Tantrisme (P.FEUGA)	
Âranyaka	SAMKHYA KARIKA	
Upanishad	la Gheranda-Samhita	
Le SHIVA-SVARODAYA	la Hatha-Yoga-Pradipika	
Introduction au SAMKHYA		
Approche du SAMKHYA		
Les différentes formes de Yoga		
Les 8 étapes du yoga de Patanjali		
MUNDAKA UPANISHAD		
ISHA UPANISHAD		
YOGA-KUNDALINI UPANISHAD		
LES DARSHANA 1ère partie		

POSTURES

1ère année	2ème année	3ème année
PASCIMOTTANASANA : la pince en statique et dynamique	AKARNA-DHANURASANA : 1, 2, 3, les archers	VIRABADHRASANA : le héro bénéfique
Postures assises 1ère partie Siddasana : posture parfaite Sidda-yoni-asana : idem pour les femmes Chelasana : posture du disciple Vajrasana : diamant Virasana 1, 2, 3 : le héro Guptasana : posture secrète ou cachée Svastikasana : posture de la croix Padmasana : le lotus Bhadrasana : posture bénéfique Sukhasana : pose aisée ou du tailleur	SURYA-NAMASKARA 1, 2 : la salutation au soleil	PARVATTASANA : la montagne
KAKASANA en appui, en équilibre et en dynamique: Le corbeau	ANJANEÎASANA : le singe	SIMHASANA : le lion
Uttita TRIKONASANA : Triangles étirés	TRISHULASANA : le trident	ardha BUJANGASANA et BUJANGASANA : demi cobra et cobra
Parivritta TRIKONASANA : Triangles inversés	URDHVAMUKHASVANASANA : chien vers le haut	SHIRSASANA : posture sur la tête
VIPARITA-KARANI-MUDRA : geste inversé	ADOMUKHASVANASANA ; chien vers le bas	SARVANGASANA : la chandelle
YOGA MUDRA : geste du Yoga	MAYASANA : l'illusion	NIRALAMBA-SARVANGASANA : idem sans support
ARDHA-MATSYENDRASANA : Matsyendra	MAYURASANA : le paon	MARICCHIASANA : le sage Maricchi
GARUDASANA : l'aigle ou l'oiseau	MAHAVEDA : la grande perforation	USTRASANA ou DITHRIASANA : chameau, fermeté
KURMASANA : tortue ou huitre	NATARAJASANA 1, 2, 3 : la danse de Shiva	KARNAPIDASANA : oreilles douloureuses
TOLANGULASANA : le balancier	Variantes sur PASCIMOTTANASANA : la pince	VATAYASANA
MATSYASANA : le poisson	RAJAKAPOTASANA : la colombe royale	ARDHA-BADHA-PADMA PASCIMOTTANASANA
HALASANA : la charrue	UTKATASANA : la chaise	SETUBANDHASANA
GOMUKHASANA : le mufle de vache	GOKARNASANA : l'oreille de vache	SHALABASANA : la sauterelle
SUPTAVAJRASANA : le diamant couché	GOMUKHASANA : le mufle de vache	KASIAPASANA : le sage Kasiapa
EKA-PADA-SHIRSHASANA : un pied à la tête	GORAKSHASANA : le vacher	BADRASANA : posture bénéfique
DANURASANA : l'arc et variantes	BEKHASANA : le grenouille	PURVOTTANASANA
NAUKASANA : la barque	MAHA-MUDRA : le grand geste	HANUMANASANA : le roi des singes
HAMSASANA : le cygne	KAPALASANA : posture sur le crâne	ARDHA-VATAYASANA : le demi cheval
VRKSASANA : l'arbre	UTTITA-HASTA-PADANGUSTASANA : tête/genoux	VATAYASANA : le cheval
VASISTHASANA / POSTURE DU SAGE Vasistha		GARBHASANA : l'embryon
CATURANGA-DANDASANA : Les guetteurs		MERUDANDASANA : l'axe du monde
PARIGHASANA : le pêne		
KUKHUTASANA 1, 2 : le coq		
Yoga Nidra	Yoga Nidra	Yoga Nidra

PRANAYAMA

1ère année	2ème année	3ème année
Respiration traditionnelle 8x32x16	Respiration traditionnelle 16x64x32	VISAMAVRITTI-PRANAYAMA de 8x32x16 à 16x64x32
NADI-SHUDI	BASTRIKA	NIRVRTTI PARANAYAMA
KAPALABATHI	CHAKRA-PRANAYAMA	KAPALABATHI ou BASTRIKA en NADI-SHUDI
CHANDRA ET SURYA BEDHANA	VISAMAVRITTI-PRANAYAMA	ANULOMA-VILOMA PRANAYAMA
BASTRIKA	SHITALI PRANAYAMA	
SAMAVRITTI-PRANAYAMA	SHITKARIN PRANAYAMA	
SOUFFLE HA	BASTRIKA en NADI-SHUDI	
ANULOMA PRANAYAMA	VILOMA PRANAYAMA	
	RESPIRATION SUBTILE	

SUPPORTS DE CONCENTRATIONS

1ère année	2ème année	3ème année
JAPA	MAHA-MUDRA	BHAIRAVI-MUDRA
- DHRISTI (fixation occulaire)	**- BANDHA (contraction)**	
NASAGRA (bout du nez)	MULA-BANDHA	
BRUHMADIA	UDDHYANA-BANDHA	
MADHYA	JIVA-BANDHA	
- MUDRA	JALANDHARA-BANDHA	
AGOCHARI-MUDRA	MAHA-BANDHA	
MAHA-MUDRA	**-KRYA (purification)**	
LAULIKI-MUDRA	AGNI-KRYA	
CHIN-MUDRA	NAULI-KRYA	
JNANA-MUDRA	**- YAMA** (les réfrènements)	
SHAMBAVI-MUDRA	**- NYAMA** (les observances)	
VAJROLI-MUDRA		
TADANI-MUDRA		
KAKI-MUDRA		
KECHARI-MOUDRA		
ASVINI-MUDRA		
YONI ou SHANMUKTI MUDRA		
JIYOTI-MUDRA		
YOGA MUDRA		
- NETI (nettoyage)		
JALA-NETI		

CONCENTRATIONS

1ère année	2ème année	3ème année
ANTAR MOUNA	Utilisation des Yantras	Concentration sur le son dans les oreilles
HAM-SAH SADHANA	Concentration sur l'ombre	Concentration sur les failles de souffle, de conscience et de son.
BRAHAMARIN	TARAKA (le passeur)	Concentration sur expansion/contraction
Utilisation du PRANAVA Om	CHAKRA DHARANA	BHAIRAVI-MUDRA
TRATAKA	Concentration sur les Visarga	
Utilisation des mantras	Concentration sur les mantras des centres (chakras)	
Concentration sur l'arbre	Utilisation des techniques de concentrations avec support d'asanas	
Répétitions sonores	Utilisation des techniques de concentrations avec support de pranayama	
JAPA	Utilisation des techniques de concentrations avec support dans la vie quotidienne	
AJAPA-JAPA	**- Déclinaison des concentrations**	
AJAPA	L'obsession contrôlée	
	L'équanimité	
	L'attention	
	Les niveaux de consciences	
Yoga Nidra	Yoga Nidra	Yoga Nidra

Tout le contenu de cette information est donné à titre indicatif, il est susceptible de changer, avant ou pendant la formation.

DENIS BILLO
6 rue de l'Amour
83680 LA GARDE FREINET
06 11 10 66 24