

LE YOGA ET LES DOSHAS (1)

Nombre d'heure : 45h (sur 5 jours)

Pré requis : La Guérison par l'Ayurvédā (ou l'équivalent), expérience en Yoga

Dates : 23 - 27 Octobre (à confirmer)

Horaires: 8 :30 – 18 :00 (certains jours le cours peut durer jusqu' au 19 hres)

Lieu : Centre Communautaire Monkland, 4410 West Hill, (NDG) Montréal, QC
(Parking disponible, accès au frigo, four, micro-ondes, pour les repas)

Accréditation : Le cours est validé par une attestation de 150 heures de formation sur les principes fondamentaux de la guérison Ayurvédique (Doshas, évaluation de la constitution, principes diététiques et méthodes de réduction des Doshas), de la part d'Ayurvédā Montréal, accréditation internationale par la Fédération Francophone de Yoga et par la IYF – la Fédération Mondiale de Yoga.

Le cours est admissible au crédit sur les impôts. Un formulaire sera offert lors de la certification pour bénéficier du crédit auprès le Gouvernement du Québec.

Description du cours *:

L'Ayurveda est le système traditionnel de guérison naturelle de l'Inde. Ayant ces racines dans la connaissance védique, l'ayurvédā est la science soeur du Yoga et détient les secrets du bien-être intérieur et extérieur.

Ayurveda considère tous les aspects de la guérison de l'alimentation et le style de vie Jusqu'aux techniques de Yoga (mantra, méditation, etc.) étant un système complet de médecine holistique avec presque pas de limite en terme de son application dans le domaine de la santé du corps et de l'esprit.

Ce cours couvre les principes spirituels de ces deux disciplines ainsi que l'emploi des Techniques Yoga (pranayama, méditation, asanas) comme méthodes de réduction des Doshas. Un excellent outil pour les professeurs de Yoga et les Thérapeutes en Yoga qui veulent intégrer dans leurs pratiques la connaissance de l'Ayurvédā.

Ce cours est validé par une certification de 45 heures de formation sur les effets Thérapeutiques de la pratique de Yoga sur les Doshas (Doshas, évaluation de la constitution, principes diététiques et méthodes de réduction des doshas).

L'objectif du cours:

L'objectif est d'offrir aux étudiants une compréhension de principes spirituels de l'Ayurvédā et leurs rapports avec les techniques de Yoga ainsi qu'une description détaillée de certaines techniques Yoga (asanas, pranayama, méditation) comme méthodes de réduction des Doshas. Théorie et pratique. L'accent sera mis sur l'étude des asanas et leurs influences sur les Doshas.

Les participants pourront incorporer les notions et les méthodes apprises après la formation dans leur pratique courante tout dépendant de leur niveau de compréhension et d'assimilation des ces principes et bien sur de leur niveau de motivation.

Enseignant(s) :

- Suzana Panasian, Thérapeute en Ayurvéda, Yogacharia, professeur de Hatha et Raja Yoga, <http://www.ayurvedamontreal.com>

Structure :

Le cours comprend des périodes de pratique, des périodes questions-réponses, de la pratique de Yoga (méditation, cérémonie) et de l'analyse des cas. Les étudiants auront besoins d'heures supplémentaires pour la lecture, l'étude individuelle et pour certains travaux.

Les conditions pour la certification :

- participation au cours
- faire les travaux requis pendant la formation
- répondre aux questionnaires
- fournir les cas d'étude demandés

Si vous êtes intéressés par le cours, veuillez faire parvenir une lettre expliquant votre motivation.

Livres complémentaires (achat personnel)

1. Yoga et Ayurvéda : Autoguérison et Réalisation de Soi (Broché) de David Frawley (Auteur), Girija Smith-Dulac (Traduction)
2. Optionnel: Livre disponible en Anglais Seulement Yoga for Your Type: An Ayurvedic Approach to Your Asana Practice - Broché (15 octobre 2001) de David Frawley et Sandra Summerfield-Kozak
3. Optionnel: livre disponible en anglais seulement : Ayurveda and the Mind: The Healing of Consciousness

Programme***PRINCIPES SPIRITUELS DE L'AYURVÉDA**

Les koshas, les trois corps et les 7 chakras (2)
L'esprit dans la perspective d'Ayurvéda

LE YOGA ET L'AYURVÉDA

Le Yoga, l'Ayurvéda, Le Yoga thérapeutique, Le Yoga Thérapeutique Ayurvédique; la vraie dimension de ces disciplines
Pranayama et la guérison par le Prana, le pranayama pour les 5 vayus
Les mantras et la méditation dans la perspective Ayurvéda
Les Asanas dans la perspective Ayurvéda
Les Asanas et les 5 Pranas
Les Asanas et les 3 Doshas

DÉSCRIPTION DES SUJETS PAR JOUR**JOUR 1**

Révision des doshas

Le Yoga, l'Ayurvéda, Le Yoga thérapeutique, Le Yoga Thérapeutique Ayurvédique; la vraie dimension de ces disciplines
Les koshas, les trois corps et les 7 chakras (2)
Les trois aspects de l'esprit: chitta, buddhi, manas
Période de questions, révision du matériel appris

JOUR 2

Mantra & consécration à la divinité
Les trois aspects de l'esprit: chitta, buddhi, manas
Pranayama et la guérison par le Prana,
Les mantras et la méditation dans la perspective Ayurvéda
Période de questions, révision du matériel appris

JOUR 3, 4, 5

Mantra & consécration à la divinité
Les Asanas dans la perspective Ayurvéda
Les Asanas et les 5 Pranas
Les Asanas et les 3 Doshas
Période de questions, révision du matériel appris

*Veuillez noter que le programme peut connaître des variations ou de modifications mineures sur les sujets sans affecter l'idée centrale du cours.