

Manolaya

Yoga - Méditation

Approfondissement du Yoga Formation de Professeur de Yoga

de la Fédération française des Praticants de Yoga

Programme des 3 années



☯ Centre de formation d'Avignon ☯

Enseignement et suivi
Christian Coupé

Professeur diplômé de la Fédération des Yoga traditionnels

Le **Centre de Yoga Manolaya** propose la formation de professeur de Yoga de la Fédération française des Praticants de Yoga, d'une durée de 3 ans (session 2012-2015) dont l'objectif au terme de la formation est de permettre au stagiaire d'approfondir et d'enseigner le yoga. Cette formation s'adresse à tout pratiquant de Yoga souhaitant s'investir de façon plus intensive dans cette discipline.

La principale condition pour débiter la formation est une motivation forte permettant de mettre en place l'énergie et le temps nécessaires à la formation et au travail personnel, indispensables pour intégrer l'enseignement.

Un entretien préalable avec l'enseignant est requis afin d'évaluer les conditions nécessaires pour effectuer la formation dans les meilleures conditions.

Pendant ces 3 années, à raison d'un samedi (ou dimanche) par mois (9h-18h00 hors juillet et août), chacun pourra acquérir, développer et affiner les grands aspects pratiques et théoriques du Yoga, dans toutes ses formes traditionnelles.

Deux stages annuels de trois jours d'approfondissement complètent la formation (six stages en tout pour la durée de la formation). Ces stages peuvent intégrer des participants non inscrits à la formation afin d'ajouter des aspects pédagogiques et psychologiques à l'enseignement.

La formation se veut traditionnelle, c'est à dire ne mêlant aucune autre discipline à celle du Yoga. Les multiples facettes d'une connaissance et d'une pratique correctes ne permettent pas l'ajout d'éléments étrangers à la tradition du Yoga.

Quatre supports sont mis en place pour soutenir le travail quotidien :

- Possibilité d'obtenir les supports audio des enregistrements effectués au cours des journées de formations sur demande (CD format numérique mp3). Ce support permet de poursuivre le travail personnel en retrouvant les grands aspects développés durant la journée de formation.
- mise à disposition d'un fascicule par trimestre. Ce document de 40 à 50 pages sert de support à l'étude et à la pratique.
- acquisition par chaque participant de quatre ouvrages de référence :
 - Hatha-Yoga Pradipika** - traduction et commentaires Tara Mickael (1ère année)
 - Gheranda Samhita** - traduction et commentaires Jean Papin (1ère année)
 - Yoga sutra de Patanjali** (2ème année)
 - Vijnana Bhairava** - traduction et commentaires Lilian Silburn (3ème année)
- Remise d'un fascicule pour chaque stage de 2 ou 3 jours. Ce document complète le fascicule du trimestre sur les aspects étudiés lors du stage.



Le Programme

La formation s'articule autour de 2 axes principaux :

- **Aspects pratiques** (postures, respirations, concentrations, gestes, contractions, etc...)
 - **Aspects théoriques** (étude de textes majeurs sur le Yoga et textes en fondant les pratiques)
- Programme de lectures et commentaires de lectures sur une série d'ouvrages communiqués dès le début de la première année (ouvrages prêtés sur demande).

Certains éléments à caractère pédagogique complètent cette double approche théorique et pratique :

- Connaître les précautions physiologiques lors de l'enseignement.
- Comment constituer un cours, quels types de cours, quels supports (yantras, musique ...).
- Le rythme et le timbre de la voix, séquences techniques / repos.
- Comment adapter un cours au public présent.
- Les différentes variantes des techniques.

La répartition entre les deux principaux axes est d'environ 2/3 de pratique et 1/3 de théorie.

Au cours des 3 ans de formation, plus de trente textes et une centaine de techniques seront étudiés.

Les techniques majeures seront approfondies aussi bien dans la durée que dans leurs aspects subtils.

Les liens avec les centres d'énergies y seront développés.

Modalités pratiques, pédagogiques et techniques

- La durée de la formation est de 3 ans. Elle a lieu à Avignon un samedi (ou dimanche) par mois, de 9h à 18h00 sauf juillet et août. Elle est complétée par 2 stages annuels d'approfondissement et de perfectionnement de 3 jours. Les aspects pédagogiques sont abordés de manière progressive et continue tout au long du cursus.
- L'enseignement est dispensé par un professeur diplômé enseignant le Yoga depuis vingt ans et formant des professeurs depuis plus de 15 ans.
- L'enseignement théorique est basé sur l'étude de textes traditionnels fondateurs de la tradition du Yoga. Les traductions de ces textes proviennent exclusivement de personnalités unanimement reconnues pour leurs compétences (Professeurs d'université chargés de cours de civilisation Indienne, chercheurs et directeurs de recherches du CNRS, Indianistes renommés).
- L'enseignement pratique est basé sur l'étude physiologique, énergétique et spirituelle des techniques du Yoga (postures, respirations, techniques de relaxation, techniques de concentration, approche de l'état méditatif).
- Outre les livres préconisés pour l'étude, un fascicule est remis chaque trimestre et décrit les textes et les techniques étudiés. Il sert de support de textes et notes.
- L'enseignement de groupe est complété par un suivi particulier de chacun aussi fréquent que nécessaire. Un programme de pratique quotidienne personnalisé est remis à chaque stagiaire qui en fait la demande. Ce programme est mis à jour aussi souvent que nécessaire.
- Une pratique personnelle quotidienne est indispensable afin d'intégrer les techniques.

Modalités de contrôle des connaissances

Le contrôle des connaissances s'opère par la mise en situation du stagiaire :

De manière continue :

- Exprimer les connaissances théoriques acquises ;
- S'exercer à guider un cours de yoga destiné aux autres stagiaires.

Chaque fin d'année :

- Elaboration d'un mémoire annuel intégrant des aspects théoriques et pratiques sur le parcours du stagiaire durant l'année (3 mémoires en tout)
- Soutenance du mémoire de 3ème année devant l'enseignant et les autres stagiaires sous forme d'une mini-conférence sur un thème choisi par le stagiaire et d'un cours de yoga d'une heure.

A l'issue de la formation, un diplôme de professeur de Yoga est délivré par la **Fédération Française des Praticants de Yoga**.

Cependant chacun intègre le programme de la formation à son rythme et la durée de trois ans est donnée à titre indicatif. Il s'agit moins d'une démarche scolaire que de l'intégration d'un savoir et d'un savoir-faire.

Le cursus de la formation sera considéré comme achevé après avoir suivi le nombre de journées et de stages compris dans la formation.

Pour valider la formation, en cas d'absence, les séances et stages non suivis seront rattrapés ; les modalités de choix des dates, des thèmes seront réalisées en concertation avec l'enseignant.

Modalités financières

Le prix annuel de la formation de professeur est fixé de la manière suivante :

- 10 Journées : 10 x 115 €, soit **1150 €**, règlement en 3 fois, chèques encaissés suivant l'échéancier :
 - début septembre 383 €
 - début janvier 383 €
 - début avril 384 €
- 2 Stages (nourriture, hébergement compris) : **280 €** x 2, règlement à part au moment de chaque stage.

Ceux qui le souhaitent peuvent aussi régler la totalité de chaque année de formation en 3 fois, soit **1 710 €**, règlement en 3 fois, chèques encaissés suivant l'échéancier :

- début septembre 570 €
- début janvier 570 €
- début avril 570 €

Les tarifs indiqués correspondent au coût d'une année de formation.

En cas d'absence à l'une des sessions de formation ou à un stage, les sommes versées sont non remboursables

- Absence à une journée de formation : journée « rattrapée » dans la mesure du possible par communication du support audio de la journée et une demi-journée de rattrapage.
- Absence lors d'un stage : fascicule support du stage remis et possibilité de participer à un autre stage durant l'année

Interruption en cours de cursus : Les sommes versées pour l'année sont non remboursables

- La participation financière pour les années suivantes n'est pas due par le stagiaire.
- La reprise de la formation à l'issue de la période d'interruption est à l'appréciation du formateur.

L'adhésion annuelle à l'Association Manolaya est versée lors de la première journée, chaque année de formation. Elle s'élève pour l'année 2012 – 2014 à la somme de 20 €.

Les participants à la formation de professeur de Yoga adhèrent à la Fédération Française des Praticants de Yoga en réglant la cotisation annuelle d'un montant de 20 €, réglable à la première journée, chaque année de formation.

Ceux qui souhaitent emprunter des ouvrages de la bibliothèque du Centre de Yoga peuvent le faire en s'acquittant d'une cotisation de 10 € par an.

Calendrier Année 2012-2013

Groupe de 1ère et 2ème année : 10 journées (9h-18h) à Avignon, au Centre Manolaya

- samedi 22 septembre 2012
- samedi 13 octobre 2012
- samedi 24 novembre 2012
- samedi 15 décembre 2012
- samedi 12 janvier 2013
- samedi 9 février 2013
- samedi 16 mars 2013
- samedi 6 avril 2013
- samedi 4 mai 2013
- samedi 22 juin 2013

2 Stages de 3 jours faisant partie de la formation de professeurs de Yoga, communs aux trois années :

- du jeudi 1er à 10 h au samedi 3 novembre 2012 à 17h (vacances de Toussaint)
Les Coustètes (Simiane la Rotonde)
- du samedi 18 à 10h au lundi 20 mai 2013 à 17h (WE de Pentecôte)
Les Coustètes (Simiane la Rotonde)

De légères modifications peuvent intervenir aussi bien dans les dates, les lieux, que dans le nombre de rencontres annuelles afin de tenir compte de contraintes liées au nombre de participants ou aux particularités de calendrier.



Pour nous joindre :

☎ 06 13 80 75 64 – 04 90 82 10 52
✉ Christian COUPE, Centre de Yoga Manolaya,
39 rue Bonneterie, 84000 Avignon
contact@manolaya.org - site : www.manolaya.org

En pages suivantes : textes, techniques, documentation, articulation trois années

Récapitulatif des textes étudiés

UPANISHADS

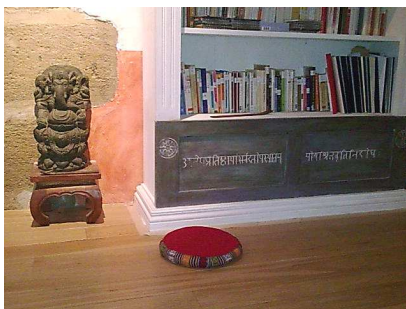
Nadabindu
Hamsa
Dyânabindu
Mandukya
Yogachudamani
Yogakundalini
Yogashikha
Yogatattva
Garba
Taittiriya
Aitareya
katha
kena
Mundaka
Isha
Prashna

TANTRAS

Vijnanabhairava
Kulârnavâ
Gheranda-Samhita
Shiva-Samhita
Tantra-Loka
Maharthamanjari
Shiva-svarodaya
Mrgendragama
Goraksa-Samhita

AUTRES TEXTES

Shrîtattvacintâmani
Yogasutra de Patanjali
Rudrayâmala
Hatha-Yoga-Pradipika
Hymnes aux Kali
Yogasarasangraha
Hymnes d'Abhinavagupta
Samkhya-Karika
Paramarthasara
Shivayogaratna
Shakti
Shiva- seigneur du sommeil
Satcakranirupana de Purnananda



DARSHANAS

Points de vue traditionnels de l'Inde Védique.

Samkhya
Yoga
Vedanta
Mimamsa
Niyāya
Vaishesika

LES YOGAS

Seuls Hatha, Kundalini et Raja feront l'objet d'une étude systématique et approfondie.

Hatha-Yoga
Kundalini Yoga
Raja-Yoga
Mantra-Yoga
Karma-Yoga
Bakti-Yoga
Jnana-Yoga
Laya-Yoga

Organisation des Textes traditionnels et apports théoriques des 3 années

Année 1

L'apport théorique de cette année est principalement tourné vers une approche générale des composantes majeures de l'hindouisme et des grands courants du Yoga.

Les textes étudiés doivent, en adéquation avec les pratiques travaillées, permettre à chacun d'entrer progressivement dans l'univers de la pensée indienne et des composantes multiples de la connaissance du vivant. Un monde dans lequel le chemin le plus court n'est jamais la ligne droite, mais une spirale permettant à chaque passage de cerner un peu plus la réalité.

Les axes majeurs de cette année sont :

- **les Yoga (différents types, différents aspects du Hatha-Yoga)**
- **les Darshana**
- **les Veda**
- **les Upanishad**

Année 2

Cette seconde année doit permettre l'étude de textes plus spécifiques sur divers aspects du Yoga et sur diverses formes de Yoga. L'étude théorique y est plus ciblée. Les aspects utilisables des textes étudiés y sont recherchés afin d'éclairer la pratique et d'observer dans quelle mesure un courant théorique peut teinter une pratique et en révéler le sens.

Les axes majeurs de cette année sont :

- **Le Samkhya**
- **la Hatha-Yoga-Pradipika**
- **la Gheranda-Samhita**
- **Généralités sur le tantrisme**

Année 3

Cette dernière année est consacré à l'étude de textes tournés principalement sur 2 aspects que sont le Shivaïsme et le tantrisme. Tentative de saisir dans le texte ce qui résonne avec la connaissance pratique acquise. Les techniques travaillées servent à l'orientation de la compréhension des textes.

L'évolution entre la seconde et la troisième année doit permettre de partir du texte comme référence et axe de pratique et de revenir au texte pour valider l'expérience pratique acquise.

Les axes majeurs de cette année sont :

- **les tantra**
- **Yoga-sutra de Patanjali**
- **Hymnes d'Abhinavagupta**
- **Paramarthasara**
- **Yogasarasangraha**

La répartition des textes étudiés sur les trois ans peut varier d'une session à l'autre.

La documentation

Chaque trimestre, un fascicule de trente à cinquante pages est remis à chacun.

Ce fascicule comporte deux parties :

- 1 ou plusieurs textes dont l'étude est répartie au cours du trimestre
- Plusieurs techniques approfondies durant le trimestre.

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 :

- Alain DANIELOU
- Mircea ELIADE
- Julius EVOLA
- Pierre FEUGA
- Jean FILLIOZAT
- B.K.S.IYENGAR
- Tara MICKAEL
- Jean PAPIN
- B.S.RAJNESH
- Lizelle RAYMOND
- Lilian SYLBURN
- Jean VARENNE
- Sir J.WOODROFFE (A.AVALLON)
-etc ...



Aucun écrit de caractère romancé ou fantaisiste ne sera présenté. Seuls les écrits de spécialistes éminents représentant des traductions de textes 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.

Enfin pour certaines traductions de textes traditionnels, la référence documentaire ne sera pas communiquée.

Récapitulatif des techniques travaillées

LES POSTURES : ASANA

1^{ère} année

Pascimottanasana : la pince statique
Pascimottanasana : la pince dynamique
Ardha-badha-padma-Pascimotanasana
Vrksasana : l'arbre
ardha-Matsyendrasana : Matsyendra
Dhanurasana : l'arc (et variantes)
Uttita Trikonasana : triangle étiré
Parivritta-Trikonasana : triangle inversé
Viparitanamudra : geste inversé
Kurmasana : tortue ou huitre
Maha-kurmasana
Caturanga-Dandasana : Les guetteurs
Yoga mudra : geste du yoga
Siddhasana : posture parfaite (assise)
Siddhonyasana idem pour les femmes (assise)
Chelasana : posture du disciple (assise)
Vajrasana : diamant (assise)
Virasana 1, 2, 3 : le héros (assise)
Guptasana : posture secrète ou cachée (assise)
Svastikasana : posture de la croix (assise)
Padmasana : le lotus (assise)
Bhadrasana : posture bénéfique (assise)
Sukhasana : pose aisée ou du tailleur (assise)
Hamsasana : le cygne
Kakasana (en appui) : le corbeau
Kakasana (en équilibre)
Kakasana (dynamique)
Halasana : la charrue
Matsyasana : le poisson
Suptavajrasana : le diamant couché
Parighasana : le pêne
Garudasana : l'aigle ou l'oiseau
Tolangulasana : le balancier
Kukhutasana 1, 2 : le coq
Vasisthasana : posture du sage Vasistha

2^{ème} année

Mahaveda : la grande perforation
Akarna-dhanurasana 1, 2, 3 : les archers
Maha-mudra : le grand geste
Rajakapotasana : la colombe royale
Bekhasana : la grenouille
Ekapada-shirshasana (un pied à la tête)
Mayasana : l'illusion
Gorakshasana : le vacher
Mayurasana : le paon
Kapalāsana : posture sur le crâne
Gokarnasana : l'oreille de vache
Gomukhasana : le mufle de vache
Suryanamaskara 1,2 : salutation au soleil
Anjaneyasana : le singe
Urdhvamukhasvanasana : chien (haut)
Adomukhasvanasana : le chien (bas)
Uttita-hasta-Padangustasana : tête/genoux
Navasana ou Naukasana : la barque
Utkatasana : la chaise
Natarajasana 1, 2, 3 : la danse de shiva
Trishulasana : le trident

3^{ème} année

Virabhadrasana : le héros bénéfique
Parvatasana : la montagne
Simhasana : le lion
Kasiapasana : le sage Kasiapa
Badrasana : posture bénéfique
Purvottanasana :
Karnapidasana : oreilles douloureuses
Hanumanasana : le roi des singes
Shalabhasana : la sauterelle
Ardha-Bujangasana : demi cobra
Bujangasana : le cobra
Marichiasana : le sage Maricchi
Shirshasana : posture sur la tête
Sarvangasana : la chandelle
Niralamba-Sarvangasana : idem sans support
Ardha-Vatayasana : le demi cheval
Vatayasana : le cheval
Ustrasana, Dithriasana : chameau, fermeté
Garbhasana : l'embryon
Merudandasana : l'axe du monde



LES RESPIRATIONS : PRANAYAMA

1^{ère} année

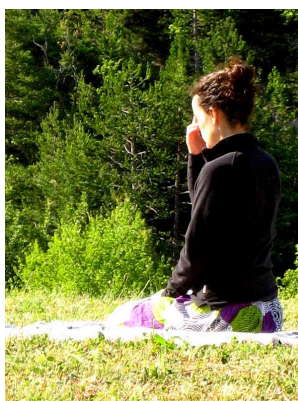
Kapalabathi : nettoyage du crâne
Bastrika (abdominal) : le soufflet
Bastrika : (thoracique)
Nadi-shudi
Chandra-bedhana
Surya-Bedhana
Respiration traditionnelle (8x32x16)
Respiration complète
Granthi pranayama
Souffle HA
Anuloma-pranayama

2^{ème} année

Chakra-Pranayama (resp. sur les chakra)
Respiration traditionnelle (16x64x32)
Respiration subtile
Samavritti-pranayama (respir. carrée)
Bastrika en nadi-shudi
Shitali-pranayama : la rafraîchissante
Shitkarin-pranayama : la réfrigérante
Viloma pranayama

3^{ème} année

Respiration traditionnelle (16x64x32)
Nirvritti-pranayama : resp. sans souffle
Rechaka-kumbaka : rétention à plein
Puraka-kumbaka : rétention à vide
Kevala-kumbaka : suspension "stupéfiée"
Murccha-pranayama : l'évanouissement
Kapalabhati en nadi shudi
Bahir-kumbaka avec variantes
Sahita-kumbaka (quelques moyens)
Anuloma-viloma pranayama



SUPPORTS DE CONCENTRATION

- Dhristi (fixation oculaire)

Nasagra (bout du nez)
Bruhmadia(point intersourcilier)
Madhya (moyenne)

- Mudra (geste ou sceau)

Agochari-mudra : geste du bout du nez
Maha-mudra : le grand geste
Lauliki-mudra : geste qui tourne
Chin-mudra
Jnana-mudra : la sagesse
Shambavi-mudra : geste de shiva
vajroli-mudra : la foudre
Tadani-mudra (voir Mahaveda)
kaki mudra : geste du corbeau
kechhari-mudra : retournement langue
Asvini mudra : geste de la jument
Yoni ou Shanmukti mudra : l'isolement
Jiyoti-mudra : geste de la lumière
Yoga-mudra : geste du yoga

- Neti (nettoyages)

Jala-neti : nettoyage du nez

- Bandha (contraction)

Mula-bandha (racine)
Uddhyana-bandha (ventre)
Jiva-bandha (langue)
Jalandhara-bandha (gorge)
Maha-bandha (grande contraction)

- Kriya (purification)

Agni-krya : purification du feu
Nauli-krya : barratage du ventre

- Yama (les réfrènements)

- Nyama (les observances)

- Techniques de Pratihara

- Techniques de Yoga-Nidra

La répartition des techniques étudiées sur les trois ans peut varier d'une session à l'autre.

SUPPORTS DE CONCENTRATION : DHARANA

1 ^{ère} année	2 ^{nde} année	3 ^{ème} année
Chidakasha dharana Trataka Utilisation des mantras Ham-Sah Sadhana Concentration sur l'arbre Antar Mouna Les répétitions sonores japa ajapa-japa ajapa Brahmarin Utilisation du pranâva Om	Utilisation des Yantras Concentration sur l'ombre Taraka (le passeur) Chakra Dharana Concentration sur les Visarga Concentration sur les mantras des centres Concentrations avec pranayama pour support Concentrations avec asana pour support Concentrations avec le quotidien pour support Déclinaison des concentrations : l'obsession contrôlée l'équanimité l'attention les niveaux de conscience	Concentration sur les éléments Concentration sur expansion/contraction Concentrations sur le son Concentration sur le son dans les oreilles Concentration sur les failles . souffle . conscience . son Concentration sur Kapalabathi Concentrations sur Kaivali Concentrations sans support Essais de méditation



Les techniques travaillées seront enseignées suivant les descriptions traditionnelles contenues dans les textes codifiant les pratiques. Aucune adaptation de technique ni de transmission "d'enchaînements" ou pratique "adaptée à l'occident" ne sera proposée dans le cadre de la formation.

Aucune technique "inventée", ou non reconnue, quelle qu'en soit l'origine ne sera abordée.

La richesse et l'efficacité des techniques traditionnelles sont une telle source de connaissance, de possibilités et de justesse, qu'elles se passent d'ajouts extérieurs, aussi intéressants soient-ils.

La répartition des techniques étudiées sur les trois ans peut varier d'une session à l'autre.

Organisation des pratiques et évolution sur les trois ans

Année 1

Les pratiques de cette première année permettent de se familiariser avec les postures, leur nom, la tenue des postures dans la durée et les possibilités de découvertes de soi contenues dans chaque technique.

Il n'y est pas recherché la qualité dans l'exécution ni la justesse de pratique mais uniquement de laisser entrer les techniques en soi comme autant de pans du réel et de moyens de contact avec des formes de connaissances nouvelles sur soi et les phénomènes qui nous entourent.

Année 2

Les pratiques sont approfondies afin de parvenir à une intériorisation des techniques et à une prise de conscience de la présence d'effets sur d'autres plans que le corps.

L'aspect "énergie" en relation avec la pratique y est recherché et travaillé.

La mise en place d'éléments indissociables des postures est systématisée (bandhas, mudras, pranayama, visualisations)

L'aspect pédagogie est abordé de manière graduelle, pour amener progressivement les qualités, les recommandations nécessaires à l'enseignement, à l'animation de cours.

Année 3

Au cours de cette dernière année, les postures ne sont plus abordées sous un aspect technique et systématique. Chacun recherche la façon de réaliser une alchimie personnelle à l'aide des outils acquis. On recherche une intégration des pratiques dans la vie quotidienne. Des tendances quant à l'évolution de la recherche personnelle se dessinent. L'aspect enseignement est approfondi et des repères permettant la transmission juste du savoir acquis sont acquis.

