

## CONDITIONS D'INSCRIPTION

Avoir déjà suivi un parcours d'enseignant ou être un pratiquant avancé. Les inscriptions des personnes ayant suivi la post-formation précédente sont prises en priorité.

Remplir votre bulletin d'inscription et « effectuer votre règlement total »

## PRIX DE LA FORMATION

Pour les 3 modules (102 heures) : 1 200 euros  
(1 800 euros si prise en charge entreprise)

Les repas et l'hébergement ne sont pas inclus

### Règlement :

Par virement bancaire :

Crédit agricole IBAN FR76 1870 6000 0072 1849  
1999 980 - BIC : AGRIFRPP887

N.B : les frais bancaires éventuels émanant de virements de l'étranger sont à la charge du souscripteur.

Par chèque :

à l'ordre de « Unité et Harmonie »

(Possibilité de payer en 3 chèques qui seront encaissés en 3 fois)

## BULLETIN D'INSCRIPTION

(à expédier avec votre règlement à :  
Jacques Bancelin 7 rue de Bellevue  
77590 FONTAINE-LE-PORT)

Je m'inscris :  Au groupe 1

Au groupe 2

Nom : .....

Adresse : .....

Tél : .....

E-mail : .....

Je règle la somme de .....euros

Par chèque

Par virement bancaire

Jeauty, lieu d'accueil

Jeaute dessous  
07570 DESAIGNES

Au cœur  
du  
yoga



Ecole de yoga  
"Unité & Harmonie"

Siège administratif :  
Chez J. Bancelin  
7 rue de Bellevue  
77590 FONTAINE-LE-PORT

jeauty.fr

+33 (0) 4 75 06 61 42

jeauty@jeauty.fr

Association loi de 1901, SIREN : 45150305600033 NACE 926C  
N° de Formateur attribué par la préfecture d'île de France : 11910641791

# Post-Formation Yoga

Hatha-yoga & Yoga de l'Énergie



Programme  
**2018 - 2019**

**102 h de formation  
en 3 modules :**

Pranayamas et Danse Cosmique

Koshas et Naropa

La forme du divin

"Unité & Harmonie"

École de Yoga de l'Énergie  
Agréée FIDHY et UEY



## Module 1

Pranayamas et Danse Cosmique

4 Jours

En Ardèche

Groupe 1 : du 29 octobre à 14h au 02 novembre 2018 à 14h

Ou groupe 2 : du 21 novembre à 17h au 25 novembre 2018 à 17h

Délier, libérer le corps dense, en s'entraînant à quelques séries d'exercices favorisant le développement de la cage thoracique et visant à assouplir le diaphragme.

Pratiques respiratoires du Yoga de l'Énergie, étude détaillée et expérimentation dans le but de mieux en extraire le sens profond et de développer une pédagogie simple et efficace pour l'occident. Anatomie subtile du diaphragme et du corps de l'énergie.

Anatomie détaillée du diaphragme et des effets du stress sur ce muscle. Étude des possibilités pour le détendre, l'étirer, le muscler, le libérer. Apport d'une aide précieuse aux élèves en difficulté respiratoire.

Danse Cosmique : harmonisation du corps dense et du corps de l'énergie.  
Les effets sur le souffle et le chant.

Atelier d'initiation au chant grégorien.

Animé par Giorgio Cammarata  
et Laurent Juvet (Maître de chœur)  
pour les chants grégoriens



## Module 2

Koshas et Naropa

4 Jours

En région Parisienne (Gretz)

Du 07 mars à 09h au 10 mars 2019 à 16h  
Groupes 1 et 2 réunis.

Les 18 mouvements de l'illustre Yogi Naropa. Pranayama, harmonisation du corps de l'énergie (pratique longue et approfondie).  
Les koshas : vers plus de «lucidité» par l'élargissement du champ de la conscience.

Pranayama, pratique intensive d'entrée en soi-même en suivant l'échelle des chakras<sup>1</sup>.

Les mantras traditionnels de l'Inde accompagnés à la guitare, comme moyen d'éveiller notre dimension transcendante.

Les koshas : enveloppes ou «revêtements du Soi». Expérimentation des différents koshas, lecture et commentaires des textes de Sri Sankarâchârya (VIIIème siècle).

Vivekacudamani : écrits remarquables de lucidité traduits du sanskrit vers l'anglais par Swâmi Madhavananda, disciple de Ramakrishna.

Introduction aux 18 mouvements de Naropa : danse initiatique mettant en «circulation active» les trajets subtils des «nadis» stimulant harmonieusement tous les chakras.

<sup>1</sup> Orthographe traditionnelle : « Cakra »

Animé par Giorgio Cammarata et Swami Veetamohananda pour les conférences « Koshas »



## Module 3

La forme du divin

6 Jours

En Ardèche

Groupe 1 : du 21 juillet à 14h au 27 juillet 2019 à 11h  
Ou groupe 2 : du 11 août à 14h au 17 août 2019 à 11h

L'attitude juste dans la pratique quotidienne d'asanas (tapas et kriyas).  
Chakras : symbolique, pratique des bijas, mudras et postures.  
Expérimentation approfondie.  
Les mudras, éveil de la dimension subtile au service du sacré.

Exercices initiatiques en pleine nature.  
Exercices de « pranayama » du Yoga de l'Énergie, les mudras, les bandhas.  
Pratique approfondie des « exercices initiatiques » de cette lignée.

Les 18 mouvements de Naropa.  
Parcours d'exercices pratiqués en pleine nature.

### LA FORME DU DIVIN

Ateliers-conférences explorant les questions essentielles de la vie selon la culture indienne. Diagramme montrant les sons-germes (bijas) utilisés pour contrôler le flux des forces dans les veines subtiles. Détails d'une page de manuscrit provenant du Népal, encre sur papier (XVIIIème siècle).

Animé par Giorgio Cammarata  
et Catherine Laugée (Enseignante de Hatha-Yoga)  
pour les ateliers «La forme du divin»