

PROGRAMME QUADRIENNAL FORMATION PROFESSIONNELLE NADANJALI A L'ENSEIGNEMENT DU YOGA & TOUMO

ORGANISME DE FORMATION PROFESSIONNEL DIRECTE N°27 25 03012 25

A. L'objectif

L'objectif de l'action de cette formation professionnelle correspond à un but précis qu'elle se propose d'atteindre et vise à une évolution des savoirs et savoir-faire des bénéficiaires de l'action à partir de leurs connaissances, compétences, qualifications et besoins, à savoir :

« La formation Nādanjali propose d'être en capacité d'enseigner, d'encadrer, d'entraîner et de former à une éducation au Yoga et au Toumo s'adressant à tous publics, en utilisant les supports techniques nécessaires dans la limite des cadres réglementaires. Être responsable au plan pédagogique, technique, logistique et déontologique. Assurer la sécurité des tiers et des publics dont il a la charge. L'enseignant de Yoga & Toumo conduit, par délégation, le projet de la structure. Cette formation Nādanjali assure également une post-formation d'enseignant, afin de permettre à chaque enseignant de poursuivre l'acquisition, l'entretien et le perfectionnement de ses connaissances en matière d'éducation yogique. ».

Bien plus que de simples postures psychosomatiques, le Yoga est une science (observation subjective-objective), une culture de connaissance de soi, une méthode de découverte holistique en conscience du *corpus* humain (physique, physiologique, énergétique, psychique et spirituel) que nous incarnons, afin de vivre cette vie en santé, selon la définition de l'OMS, en conscience et en pleine autonomie. La formation Nādanjali offre ainsi, à titre individuel, l'opportunité d'explorer les ressources et les richesses que procurent les différentes voies du Yoga & Toumo, afin de les vivre en pensées, en paroles et en actes dans le quotidien, en vue de les enseigner à tous publics.

B. Capacités et compétences développées par la formation Nādanjali

1°

Réguler son intervention en fonction des publics ;
Réaliser les gestes professionnels nécessaires à la sécurité des pratiquants ;
Encadrer un individu ou un groupe dans le cadre de ses interventions pédagogiques.

2°

Adapter l'organisation de la sécurité des pratiquants en fonction de leur niveau ;
Conduire une démarche de perfectionnement dans cette discipline d'éducation yogique ;
Conduire une démarche d'enseignement, d'entraînement et de formation.

3°

- Concevoir le projet d'action de la structure ;
- Coordonner la mise en œuvre d'un projet d'action ;
- Animer une équipe de travail ;
- Promouvoir les actions programmées ;
- Gérer la logistique des programmes d'action ;
- Animer la démarche qualité.

C. Modalités de déroulement de la formation sur 4 années

ÉTAPE 1 : INTEGRATION & NIVEAU DE BASE REQUIS

1. Contact avec le Directeur de la Formation Professionnelle Nādanjali

Dr. Benjamin BERNARD – Nādanjali
CATCO – Au Jardin 26 route des Grottes 25410 Roset-Fluans (France)
Tel. : +33.3.81.80.50.77 - Mail : benjamin.bernard16@orange.fr

- Les candidats doivent justifier de deux années de pratique au minimum attestée par le ou les enseignants auprès desquels ils ont suivi des cours.
- Entretien téléphonique préalable individuel indispensable avant toute inscription ou engagement de l'une des deux parties.
- Le candidat est en droit de demander une séance particulière de Yoga & Toumo afin de vérifier si la pratique proposée lui convient, avant de s'engager dans la formation et afin de définir l'objectif / projet yoguique qu'il souhaite réaliser lors de ces 4 années.
- Remise du dossier administratif d'inscription par mail

ÉTAPE 2 : INSCRIPTION & MODALITES DE PAIEMENT

2.1 Pièces administratives à fournir avec le dossier d'inscription

- 1 photo d'identité récente
- 1 lettre motivant le désir d'entrer en formation
- 1 curriculum vitae (CV) présentant le parcours en Yoga et/ou Toumo du candidat
- 1 projet de mémoire avec thématique de travail d'éducation yoguique
- 1 certificat médical de la saison en cours de "non-contre-indication à la pratique et l'enseignement du Yoga et du Toumo"
- 1 Extrait de casier judiciaire (bulletin n° 3) : <https://www.cjn.justice.gouv.fr>
- 1 « Prévention et Secours Civique niveau 1 » (PSC1) ou une « Attestation Formation Premiers Secours » (AFPS)

2.2 Modalités de paiement de l'année de formation

- Joindre le paiement par chèque ou virement bancaire (Ordre : B. BERNARD)

2.3 Envoi & Validation de l'inscription

- Envoi par la poste l'ensemble du dossier d'inscription accompagné des pièces administratives à fournir, ainsi que du règlement annuel par chèque ou virement à :

Dr. Benjamin BERNARD – Nādanjali
CATCO – Au Jardin 26 route des Grottes 25410 Roset-Fluans (France)

- A recevoir, un contrat/convention de formation professionnelle numéroté, tamponné et signé, accompagné d'une facture

ÉTAPE 3 : YOGA AU QUOTIDIEN, SUIVI DE FORMATION, ET MODALITES DE CONTROLE ET D'APPRECIATION DES CONNAISSANCES EN VUE DE L'OBTENTION DU DIPLOME

3.1 Une pratique yoguique dans la vie au quotidien

- Mise en place d'une pratique yoguique quotidienne individuelle
- Suivi du parcours de trans-formation en Yoga par un "Journal de bord" individuel
- 2 à 3 questions thématiques dispensées en cours d'années afin de guider et jalonner la pratique réflexive du candidat sur les Voies du Yoga (réflexions portées au "Journal de bord")

3.2 Suivi de formation professionnelle collective

- Émargement individuel à chaque week-end (5) & semaine de formation (2)
- Consultation du "Journal de bord" individuel 1 à 2 fois par an
- Documents pédagogiques fournis, prises de notes & enregistrements personnels à chaque session

3.3 Modalités de contrôle et d'appréciation des connaissances

- Contrôle continu sur 4 années, sous forme de questionnaires écrits d'auto-évaluation, sur des critères précis, présentant différents niveaux de compréhension et d'intégration. Cette forme pédagogique au cours de laquelle les élèves stagiaires s'auto évaluent plus durement que s'ils étaient jugés par leurs enseignants leur permet une remise à niveau rapide sur les points qu'ils jugent eux-mêmes insuffisants. Chaque questionnaire est en retour analysé et visé par deux formateurs afin d'apprécier et valider leurs connaissances.



- Après 2 années d'apprentissage des bases techniques, pédagogiques et déontologiques essentielles à la transmission du yoga, l'élève stagiaire est mis en situation d'enseigner de manières récurrentes les 3^{ème} et 4^{ème} années (séance thématique, public spécifique). Trois mises en situation pédagogique au cours des deux dernières années sous formes de séances de 30 minutes, avec des critères d'expression, de démonstration technique et de pédagogie adaptée aux élèves qui se prêtent à ces mêmes séances. [cf Capacités et compétences 1-2]
- Au cours de la 3^{ème} année, l'élève stagiaire détermine définitivement avec le Directeur de la Formation Professionnelle Nādanjali le thème de son mémoire de fin d'études et en élabore le sommaire détaillé.
- A partir de la 3^{ème} année, l'élève stagiaire est encouragé à mettre en place un cours de yoga hebdomadaire dans son environnement social, afin de développer ses capacités à concevoir un projet d'éducation yoguique dans une structure, à coordonner, promouvoir et gérer la logistique de la mise en œuvre de ce projet d'action. [cf Capacités et compétences 3]
- La fin d'étude en 4^{ème} année est sanctionnée par la soutenance d'un mémoire. Le choix du mémoire est exposé précisément dans le programme de quatrième année. Celui-ci est présenté devant un jury composé d'au moins deux enseignants formateurs de l'école Nādanjali. Le mémoire doit être soutenu en public, à l'occasion d'un stage organisé par l'école Nādanjali.

ÉTAPE 4 : VALIDATION DE LA FORMATION NADANJALI A L'ENSEIGNEMENT DU YOGA & TOUMO

- Avoir participé de manière effective aux 4 années (1080 heures) de formation professionnelle Nādanjali (émargement individuel DIRECCTE)
- Avoir rédigé un mémoire "Sampūrna Yoga Sādhana Nādanjali" sur une thématique personnelle définie (*100 pages max., police times new roman, taille 12, marges 2,5, interligne 1,5*)
- Remettre le "Journal de bord" + le bilan des 4 années
- Avoir dirigé un cours thématique "Yoga Sādhana" de 30 min à un public défini
- Soutenir le mémoire "Sampūrna Yoga Sādhana Nādanjali" (*20 min présentation / 20 min entretien*)
- Avoir fourni dans les 4 années de formation, l'AFPS ou le PSC1
- Avoir réglé financièrement la totalité des quatre années de formation Nādanjali

ÉTAPE 5 : REMISE D'UN DIPLOME DE PROFESSEUR DE YOGA – ÉCOLE NADANJALI

Modèle de Diplôme de Professeur de Yoga & Toumo :

| | |
|---|--|
|  | École de Yoga & Toumo Nādanjali |
| DIPLOME DE PROFESSEUR DE YOGA | |
| Formation conforme au programme de formation de l'Union Européenne de Yoga | |
| décerné par l'école à : | |
| M. | |
| pour valider sa formation professionnelle de Yoga & Toumo | |
| <small>a reçu une formation complète de base de l'enseignement du Yoga et du Toumo, et a réussi avec succès les examens, journal de bord, et contrôles continus portant sur les matières suivantes, après 4 années de formation (1080 heures) : Philosophies, sciences humaines, sociales, de la Vie et de la Santé au regard du Yoga Pratique des auxiliaires du yoga (yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna, samādhi)</small> | |
| Au terme de son cursus, il a présenté un mémoire intitulé : | |
| Fait à Besançon Le | _____ <i>Signature du titulaire</i> |
| | _____ <i>Signature du Directeur Nādanjali</i> <small>DIRECCTE Bourgogne Franche-Comté : 27 25 03012 25</small> |
|  | |

Exigences préalables requises (UC : Unité Capitalisable / EC : Être en Capacité) :

- UC 1 : EC de concevoir un projet d'action d'éducation par le Yoga et le Toumo
- UC 2 : EC de coordonner la mise en œuvre d'un projet d'action d'éducation par le Yoga.
- UC 3 : EC de conduire une démarche d'éducation yogique.
- UC 4 : EC d'encadrer la discipline d'éducation par le Yoga et le Toumo en sécurité

D. Descriptif du fil conducteur de la formation sur 4 années

C'est une formation professionnelle à l'enseignement du Yoga & Toumo (*Sampūrna yoga sādhana*). Le Yoga Sutra de Pātañjali (YSP), ouvrage historique mondial de référence d'une éducation yogique, définit la pratique du Yoga, comme un moyen de séparer la conscience de ses modalités de fonctionnement. Le Yoga est la mise en œuvre de tous les moyens afin de stabiliser le flux des états psychiques qui alternent sans arrêt dans la conscience et auxquels l'être humain s'identifie de façon erronée : « Le Yoga est l'arrêt des fluctuations du mental » (YSP I/2) [Dr. M. Angot Le Yoga-Sūtra de Patañjali – Les Belles Lettres 2012].

Afin d'atteindre cet objectif, d'avancer dans cette direction, en vue de les transmettre de manière professionnelle en sécurité, plusieurs axes d'enseignement, d'encadrement, de formation et de perfectionnement seront proposés, développés et expérimentés :

Prāna saṃyama (maîtrise de l'énergie)

- Haṭha Yoga : enseignement à la maîtrise (mesure) du corps physique, physiologique, énergétique, psychique et spirituel humain
- Toumo Kuṇḍalini Yoga : enseignement à la maîtrise (mesure) du feu énergétique interne
- Mantra Yoga : contrôle respiratoire du souffle, maîtrise des sons (notes) et du silence
- Laya Yoga : maîtrise (mesure) des rythmes biologiques et du corps subtil de l'Homme (vibrations, énergie, luminescence)
- Rājā Yoga : concentration et observation prolongée de la cognition et des capacités de métacognition humaine

Bhāvanā saṃyama (maîtrise contemplative)

- Jñāna Yoga : investigation intellectuelle de la Nature de la Vie
- Bhakti Yoga : sublimation des émotions par la dévotion à un objectif, un idéal
- Karma Yoga : détachement, dévouement, désintéressement dans l'action

Ces axes de pratiques menant au but du Yoga (YSP 2/ 1) sont les différents sentiers proposés par la formation. Ce cursus permettra au stagiaire l'exploration effective du corps humain et de ses espaces intérieurs, afin d'appréhender ce qu'est le Yoga. En capacité d'acquérir ses connaissances théoriques en formation et par une expérimentation quotidienne (« Journal de bord » du stagiaire), il sera à même de transmettre de manière professionnelle et efficiente le Yoga & Toumo en sécurité.

Cette transmission d'un « Art en Soi » nécessite une maîtrise entière de la discipline choisie qui ne s'acquiert qu'à l'issue de plusieurs années d'apprentissage et d'expérimentation. C'est pourquoi quatre années (1080 heures) sont fondamentales à l'expérimentation des différents axes du Yoga (physique, physiologique, énergétique, psychique, spirituel), afin de poursuivre et d'entrer en profondeur dans cette éducation yogique et d'avancer avec discernement sur le chemin de l'enseignement, l'encadrement et la formation du Yoga & Toumo.

L'intitulé de chaque session annuelle invite le pratiquant à suivre un chemin de réussite afin de devenir autonome dans son activité d'encadrement, en utilisant les supports techniques nécessaires dans la limite des cadres réglementaires :

Première année : « Devenir disciple de sa discipline »

Deuxième année : « Oser l'enthousiasme »

Troisième année : « Avoir la patience de se découvrir »

Quatrième année : « Être autonome »

Durant ce cursus de formation à l'enseignement du Yoga & Toumo conduit par le Docteur Benjamin Bernard, des séminaires seront assurés par des intervenants ponctuels bénévoles de qualités (Docteur es, Pandit, Yogis, Swami...) qui viendront témoigner de leur expérience par leur présence à travers des pratiques guidées, partages et échanges. Ils seront une invitation à :

- approfondir et détailler précisément les diverses techniques psychophysique du Yoga & Toumo afin de préciser une expérience à des fins pédagogiques
- prendre en compte et respecter les spécificités propres à chaque être, adapter l'éducation yogique en conséquence afin de développer le sens de la transmission en fournissant aux participants les moyens pédagogiques appropriés
- découvrir le sens symbolique attaché à ces techniques, pour mieux en comprendre la portée, grâce à l'étude des textes fondamentaux du Yoga & Toumo
- développer la faculté d'observation et le respect de chacun (harmonie)
- réaliser qu'enseigner, encadrer et former au Yoga & Toumo requiert une formation professionnelle qui développe le sens des responsabilités (déontologie).

E. Enseignants professionnels de la formation Nādanjali

E1. ENSEIGNANT PROFESSIONNEL PERMANENT

Dr Benjamin BERNARD (Directeur de la Formation Professionnelle Nādanjali)

Enseignant-Chercheur et formateur au :

CENTRE D'ARTS TRADITIONNELS ET CULTURELS ORIENTAUX (CATCO)



26 route des Grottes 25410 ROSET-FLUANS – Tel : 06.31.89.35.30 – Site : www.catco.eu

Agrément de la DRJSCS : n°25 S 661

Déclaré en Profession libérale

SIRET : 449 762 897 00030

Code APE : 8551Z Enseignement de disciplines sportives et d'activités de loisir

Carte professionnelle DRJSCS : n°0254ED0005

Diplômes d'enseignement professionnel

- Diplôme d'Enseignant de Yoga (Centre Tapovan, Paris, 2016)
- Diplôme Universitaire de « Yoga et Éducation Yoguique » (Université Lille 2, Droit & Santé, 2013)
- DEJEPS Perfectionnement Sportif / Arts Martiaux Chinois Externes (Besançon, 2012)
- DEJEPS Perfectionnement Sportif / Karaté & Disciplines Associées (Besançon, 2012)
- DEJEPS Perfectionnement Sportif / Aïkido, Aïkibudo & Disciplines Associées (Besançon, 2011)
- Diplôme d'Enseignant de Yoga & Toumo (Centre International de Yoga et Toumo, 2009)
- Doctorat de l'Université de Franche Comté des « Sciences de la Vie et de la Santé » (2000)

Enseignant universitaire et formateur en « Yoga et éducation yoguique »

Passionné des Sciences, de la Vie et de la Santé, Dr Benjamin BERNARD (Bhāvananda) débuta sa Yoga Sādhana en 1988, inspiré par Shri Ma Ānanda Moyi et à travers l'enseignement de différents sages, Yogi & Yogini. Parallèlement, de 1990 à 2010, il consacra sa vie aux études, en suivant un cursus universitaire et hospitalier de chercheur en Sciences Biologiques et Médicales (cancer, thérapies cellulaires), afin d'appréhender les connaissances théoriques, techniques et thérapeutiques occidentales actuelles.

En 2006, il fonda le Centre d'Arts Traditionnels et Culturels Orientaux (CATCO), afin de se consacrer aux voies du Yoga et à sa Sādhana. CATCO devient un lieu d'accueil, d'échange, de conférences, de stages et de formation pour une Culture de Connaissance de Soi au travers de différentes Présences : Yogi Matsyendranath, Dr. Michel Angot, Tara Michael, Pandit Lav Kumar Sharma, Pandit Pushpraj Koshti, Swami Yogabhakti (Micheline Flak), Maurice Daubard, Walter Thirak Ruta, Rodolphe Milliat, Philippe Djoharikian, André Riehl, Swami Goraknath, Babacar Khane, Gauri Kulkarni, François Roux, Jacques Vignes, Maria-Térésa Liado Esclusa, Yogi Maheswar...

Depuis 2014, Benjamin BERNARD fait partie des enseignants de :

- l'Université de Droit & Santé de Lille 2 et de l'Université du Luxembourg, pour le Diplôme Universitaire de YOGA « Diffuser le Yoga et l'adapter à tous », sous la direction du Professeur Yancy DUFOR ;
- la Faculté des Sciences du Sport de Nancy, pour le Diplôme Universitaire de YOGA « Yoga et Santé », sous la direction du Professeur Bruno HILTON

Depuis 2015, il dirige l'école de formation Nādanjali, co-parrainée par Pandit Lav Kumar Sharma et Maurice Daubard. Il assure l'encadrement de cette formation et post-formation professionnelle disposant des compétences techniques, professionnelles, pratiques et théoriques, en rapport avec le domaine de connaissances concerné (Yoga & Toumo) et ayant la capacité de transmettre ces connaissances.

E2. ENSEIGNANTS PROFESSIONNELS PONCTUELS (EX. 2016-2020)

2) Agnès BULTÉ (Formation APY Yoga Adolescent Enfants)

Passionnée par les enfants depuis toujours, Agnès BULTÉ transmet sa connaissance des Voies du Yoga et de l'éducation à travers son expérience de plus de trente années de Professeur des Ecoles. Elle invite l'enfant à découvrir son jardin intérieur pour prendre soin de lui, des autres et de son environnement, à trouver l'équilibre entre son monde intérieur et l'extérieur, afin d'être en mesure de développer ses compétences de savoir être.



APY - POUSSE DE YOGI – Site : www.pousedeyogi.com

47 Chemin Cras Rougeot – 25000 BESANCON – Tel : 06.83.35.06.03

Depuis 2012, elle organise, au sein de POUSSE DE YOGI, un accueil, des échanges, des cours, des conférences sur le « Yoga et l'éducation yoguïque pour les enfants », tout en invitant, dans le but d'un partage et d'une transmission, de nombreux spécialistes de l'enfance : Dr. Micheline Flak, Maria-Térésa Liado Esclusa, Dr Catherine Guegen...

Elle assure l'encadrement de cette formation et post-formation professionnelle disposant des compétences techniques, professionnelles, pratiques et théoriques, en rapport avec le domaine de connaissances concerné (Yoga Enfant) et ayant la capacité de transmettre ces connaissances.

3) Maurice DAUBARD (1^{er} au 3 décembre 2017)

Professeur à l'Union Européenne de Yoga (U.E.Y.) depuis 1971, conférencier international de Yoga, spécialiste de la thermo physio régulation, Maurice DAUBARD s'est fait une réputation dans l'enseignement du Toumo d'inspiration tibétaine et dans l'enseignement du « Sankalpa et dépassement de Soi ».

Son cheminement depuis 1946 inclut les karma yoga (yoga de l'action), bakti yoga (yoga de la dévotion) et hatha yoga (yoga de l'effort). Sa réputation a dépassé les frontières de la France, et il est reconnu et respecté par ses pairs, tant dans son domaine de prédilection qu'est le yoga, que pour ses exploits, ses expériences hors du commun, ses défis personnels et sa vie totalement consacrée aux autres.

4) Pandit Lav Kumar SHARMA (28-30 octobre 2016 / 27-29 octobre 2017)

Né à Delhi, dans une famille érudite en Yoga, Ayurvéda et Musique indienne depuis plusieurs générations, il est initié au tabla, sitar et bansuri dès le plus jeune âge par son grand-père, puis son oncle, Pandit Dinesh Sharma, disciple d'Ustad Latif Khan de Delhi Gharana. En 1977, il obtint son premier diplôme du Vishwayatan yogashram de New Delhi. Il rejoint l'institut traditionnel de Kaivalyadhama, centre de recherche spirituel et scientifique de yoga situé à Lonavla, près de Mumbaï qui vise à coordonner les techniques de Yoga traditionnelles avec la science moderne.

Il perfectionna son éducation aux voies du Yoga sous la conduite de Swāmi Digambarji, Sri O.P. Tiwari et Dr M.V. Bhole. Après avoir reçu le diplôme de professeur, Pandit Lav Kumar Sharma enseigna tout d'abord à l'Institut central de recherche de Yoga de New Delhi et Jammu (Cachemire). En 1983, il rejoignit l'institut de yoga traditionnel de Lonavla où il travailla en tant que formateur durant plusieurs années. Arrivé en France en 1988, il fonde la branche Kaivalyadhama-France à Grenoble. Depuis lors, Pandit Lav Kumar Sharma vit en France où il enseigne le yoga, l'ayurvéda, et la musique indienne dans divers centres en Europe (Tapovan). Son enseignement, à la fois profond, authentique et ouvert, puise aux racines mêmes de l'esprit du yoga au sens large du terme.

5) Pandit Pushpraj KOSHTI (19-21 avril 2018)

Issu d'une famille de musiciens, Pushpraj Koshti est un éminent musicien, reconnu et respecté pour son art et sa maîtrise du Surbahar. C'est avec son père, Srī Ramlal Koshti, musicien de renom et disciple de Ustad Hafiz Ali Khan, qu'il débuta sur le Sitar son apprentissage musical. Le décès prématuré de son père interrompit cette transmission, et pendant plusieurs années, alors qu'il donnait déjà des concerts et enregistrait pour la Radio Classique, Pushpraj Koshti se mit en quête d'un maître de musique qui pourrait le guider dans le développement de son art. Sa recherche prit fin lors de sa rencontre avec le grand Ustad Zia Mohiuddin Dagar, le célèbre joueur de Rudra Veena, héritier de la lignée des Dagar, musiciens de père en fils depuis le XI^e siècle.

Sa longue association avec Ustad, pendant plus de quinze ans, porta ses fruits, et le maître s'appliqua à parfaire chez son élève, les différentes techniques instrumentales ; le jeu de Pushpraj Koshti ; virtuose, raffiné et d'une absolue maîtrise, reflète cette rigueur observée pendant tant d'années, sur ses deux instruments de prédilection, le Sitar et le Surbahar (Sitar plus grave). De toujours il reste en lien avec la famille Dagar, et au décès de son maître, prit aussi référence sur le frère de ce dernier, Ustad Zia Fariduddin Dagar.

6) Dr. Micheline FLAK (16-18 juin 2017)

Swāmi Yogabhakti est docteur en Lettres Américaines et professeure de yoga diplômée de la FFHY (France) et de la BSY (Inde). En 1968, elle a rencontré Swāmi Satyānanda lors de sa première tournée dans le monde occidental. Etant angliciste de formation, elle lui a servi d'interprète en France. Disciple directe, elle transmet ses enseignements dans le cadre du Centre Culturel de Yoga.

Elle a fondé les Editions Satyanādashram qui publient de nombreux ouvrages de la Bihar School dont Yoga Nidra, technique fameuse mise au point par Swāmi Satyānanda, Prāna Vidya, Méditations Tantriques. Elle a créé le RYE Recherche sur le Yoga dans l'Education qui a reçu, en 2013, l'agrément officiel de l'Education Nationale. Elle est co-auteure avec Jacques de Coulon du livre Le Manuel du Yoga à l'Ecole Editions Payot qui est traduit dans plusieurs langues.

7) Dr. Michel ANGOT (16-18 mars 2018 / 8-10 juin 2018 / 30 mai au 2 juin 2019)

Indianiste, védisant, grammairien et philologue, Michel Angot a travaillé en Inde et a appris auprès d'érudits (pandits) la récitation du Veda et la grammaire traditionnelle. Il se consacre à l'étude des systèmes philosophiques et religieux de l'Inde ancienne. Au moment où l'Inde apparaît, après des siècles de sommeil, comme l'un des acteurs majeurs du XXI^e siècle, Michel Angot, qui est aussi un excellent connaisseur de l'Inde contemporaine, compte parmi les spécialistes les mieux placés pour permettre la découverte et l'intelligence d'une culture plurimillénaire encore trop méconnue en Occident.

Professeur, il a enseigné le sanskrit et la littérature sanskrite à l'université de Nanterre (Paris-X) puis à l'Institut national des langues et civilisations orientales (Inalco). Membre du Centre d'études de l'Inde et de l'Asie du Sud (CEIAS), il anime à l'École des Hautes Études en Sciences Sociales (EHESS) des séminaires consacrés à l'étude des textes sanskrits anciens, du Veda à Abhinavagupta.

Outre ses nombreuses publications érudites, il a rédigé dans la collection Guide des Belles Lettres, un ouvrage de vulgarisation consacré à L'Inde classique qui constitue une excellente introduction au monde de l'Inde ancienne.

8) Rodolphe MILLIAT (23-25 novembre 2018)

Initié très jeune au Haṭha Yoga, Rodolphe Milliat reçoit pendant 8 ans l'enseignement de Bellur Krishnamachar Sundararaja (BKS) Iyengar. Puis il vient à rencontrer en 1986 celui qui deviendra son maître, Srī Srī Srī Saccidānanda Yogi de Madras, le Yogi silencieux. Il le sera physiquement jusqu'en 2006 où Svāmiji s'est éteint le 5 septembre à 13 heures, à Vishakapatnam, en Andhra Pradesh, âgé de 96 ans.

A l'initiative de Srī Srī Srī Saccidānanda yogi de Madras, Rodolphe fonde avec son épouse en 1991, le Srī Kailāsa Ashrama puis ouvre le Centre d'Etudes et de Formation en Yoga Traditionnel de l'Ouest – Bretagne (CEFYTTO) en 1993, où il enseigne le Yoga et la philosophie indienne. Des séminaires et des groupes de travail y sont accueillis toute l'année, centrés principalement sur la pratique du yoga, proposant des formations et post-formations d'enseignants de yoga. Cette école de yoga a pour objet de favoriser toutes les formes authentiques traditionnelles de la spiritualité indienne, ainsi que de promouvoir toutes les manifestations culturelles qui pourraient l'illustrer.

Rodolphe est profondément lié à son maître Swāmi Saccidānanda, qui lui a révélé sa connaissance du yoga et les a encouragés à fonder cette école, de même qu'il a baptisé leur ashram. Son enseignement est à la fois original et profondément ancré dans la tradition dont il est issu. Il enseigne, dans une pratique évolutive et personnalisée, le Haṭha yoga : pratique posturale (āsana), utilisation et maîtrise du souffle (prāṇāyāma), techniques de purification (kriya), bandha, mudrā, concentration, visualisation, contemplation (dhāraṇa, dhyāna), symboles visuels, supports de méditation et de prière (yantra, mantra, mandala). Il initie à la Mantra sādhanā, démarche spirituelle utilise le chant sanskrit comme moyen d'extase. A travers le dialogue des chants, elle insiste sur l'émission et la perception de la vibration sonore.

9) Walter Thirak RUTA (8-13 juillet 2018 / 29-31 mars 2019)

Disciple du Yogi de Madras, il rayonne le Yoga par sa puissance et sa clarté. Cet Être fait partie des yogis occidentaux qui vivent le yoga avec intégrité et intensité. Homme de Foi, il voyage de lieux de passage en lieux de rencontre en Inde et en Occident.

Dévoué aux enseignements très traditionnels de son maître, Srī Srī Srī Saccidānanda Yogi de Madras, il met en valeur la transmission reçue par l'application pratique et la recherche. Il fait souvent référence à ce Yogi silencieux au travers d'anecdotes qui sont autant de fables propices à notre compréhension. Il se rend en Inde chaque année et accompagne des disciples du Yoga dans les pèlerinages auprès des Maîtres. Il enseigne régulièrement à Vintimille et dans des stages en Italie, en Europe et en Inde. Son enseignement repose sur les éléments du yoga traditionnel tels que les mantras, surya namaskar (24 salutations au soleil en puraka kumbhaka), āsana, prāṇāyāma ...

Ses satsang sont émaillés de références à l'indianité au travers de petites histoires illustratives nous amenant à une réflexion de fond sur l'objet de nos pratiques. Interprétant une tradition atemporelle, il est l'auteur de manuels et d'articles. Il organise de longs stages résidentiels, où il expérimente avec les étudiants certaines pratiques décrites dans les textes du Haṭha Yoga (Haṭha Pradīpikā, Gheranda Samhita...). Les résultats de cet engagement collectif contribuent à accréditer la valeur du yoga comme discipline initiatique et de santé. Yogirāj anime l'école de yoga « Scuola Pramiti » en Italie et est formateur d'enseignants

10) Philippe DJOHARIKIAN (18-20 janvier 2019)

Himalayiste, ancien sportif de haut niveau, docteur en sociologie et anthropologie (problématiques des addictions et dépendances), chaque année depuis 1987, Philippe parcourt l'Inde, le Népal, le Tibet et particulièrement le haut Himalaya.

Né en 1965, père de Mohane et Yoni, il a été initié et formé au contact de Chandra Swami, Anand' Giri Baba le Yogi du Shiving dans l'Himalaya, Amma pour son amour inconditionnel et Yogi Maurice Daubard pour le Toumo. Il transmet dans la joie de l'enseignement des yogis qui lui ont eux-mêmes transmis, les kriyas himalayens (oxygénation en altitude), les prāṇāyāmas (techniques respiratoires, vitalité, santé, conscience), les āsanas (postures, souplesse, concentration), le rāja yoga (alimentation, pensées positives, méditation), le nāda yoga (explorations sonores, mantras, chants et tambours) suivant la tradition des yogis shivaïtes et des chamanes amérindiens.

Il partage de manière conviviale et joyeuse l'expérience d'un yoga doux et puissant à la fois, un yoga qui fait le ménage, pour s'ouvrir à une parenthèse de vibration agréable et suspendue dans cet espace-temps qui se comprime. Le niveau est celui de votre sincérité et de votre motivation à aller à la rencontre de vous-même.

11) François ROUX (17-19 mars 2017)

Licencié ès-Lettres et diplômé des Sciences Politique de Paris, formé dès son adolescence à la pratique du Hatha-Yoga (élève d'Eva Ruchpaul) et à l'étude des enseignements traditionnels de l'Inde, il n'a jamais cessé de les approfondir. Dans une optique qui se veut fidèle au sens originel des textes sanskrits et à l'esprit des maîtres du passé, tout en s'ouvrant aux harmoniques nouvelles, tant orientales qu'occidentales. Vice-Président de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga durant 18 ans, il partage ses connaissances sur les philosophies et les spiritualités de l'Inde avec les élèves des Écoles Françaises de Yoga de Paris, Strasbourg, Lyon, Aix-en-Provence, Bordeaux, Nantes et Lille. Il donne également des conférences dans toute la France, en Europe et dans les Dom-Tom, ainsi que des cycles d'études consacrés aux Yoga-Sûtra de Patanjali, à la Bhagavad-Gītā, au Shat Chakra Nirūpana et à la Haṭha Pradīpikā, permettant une exploration plus profonde de cette immense et passionnante culture.

12) Yogi MAHESVARA (8-10 novembre 2019)

Père de famille, auto-éco-constructeur, Yogi Maheshwar est chercheur au CNRS en astrophysique. Son activité de recherche, depuis le début de sa thèse de doctorat en 2001, s'inscrit dans la problématique de la formation et de l'évolution des grandes structures de l'Univers. Il étudie en particulier les amas de galaxies, structures gravitationnellement liées qui rassemblent des milliers de galaxies similaires à la nôtre. Sa spécialité est de mesurer leur masse, en utilisant différentes "balances cosmiques", notamment l'optique gravitationnelle.

C'est seulement récemment qu'il a pris conscience que cette casquette de chercheur en sciences dites "dures" s'était mise en place afin qu'il dispose d'un cadre solide et adapté pour appréhender les expériences mystico-yogiques qui allaient s'offrir à lui. Sans aucune préparation ni aucune affinité particulière pour le domaine "ésotérique" (au contraire), c'est en été 2010 que, un beau matin, il a commencé à ressentir (avec la vue et le toucher) ce qu'il ne nommait pas encore "prāna": une nouvelle fenêtre d'exploration s'ouvre alors, à la fois merveilleuse et chaotique.... Ce tourbillon l'amènera pour la première fois sur un tapis de yoga et chez le psychothérapeute... Assez rapidement, grâce à ces deux outils, il reconnecte avec un univers finalement assez familier, comme si il se réappropriait tout un ensemble de techniques, de combines, afin de poursuivre une sādhana qu'il aurait déjà commencé bien en amont de cette incarnation.

Yogi Maheshwar devient alors l'héritier d'une tradition atemporelle et immortelle, recevant les initiations de différentes lignées et incarnant certains enseignements, parfois peu connus car couverts de secret et d'ésotérisme, comme khecari mudra, pratique essentielle du haṭha yoga sur laquelle il a écrit un livre où il partage une partie de son expérience de la "Divine Mudra". Début 2018, au retour d'un pèlerinage en Inde, il fonde dans la forêt Provençale un lieu dédié à la célébration du Divin, le "Khecari Devi Ashram", baptisé aussi "Igreja Corazao de Jesus Christo".

Yogi Maheshwar y propose des cérémonies sur une soirée, un week-end, une semaine, en immersion totale dans la forêt, lors desquelles, en utilisant, entre autres, Haṭha et Bhakti yoga, se met en place un vortex énergétique qui instruit et nourrit les participant-e-s. Ce qu'il est en mesure de transmettre ne constitue en rien quelque chose d'original : tout est déjà contenu dans les Écritures et dans la parole des Maîtres. La "valeur ajoutée" que Yogi Maheshwar apporte est d'exprimer ces enseignements avec une culture et un vocabulaire contemporain et occidental, d'incarner, de donner vie à ces enseignements en les pratiquant.

13) André RIEHL (5 au 7 juin 2020)

André Riehl commence la pratique du Yoga vers 11 ans, puis l'étudie intensément à partir de 1972.

Parcourant les routes de l'Inde à la recherche d'instructeurs traditionnels, il aura l'occasion d'étudier plusieurs aspects de la démarche intérieure auprès d'ascètes en dehors de toute vie mondaine, ainsi qu'auprès de personnalités connues et des grandes figures de la spiritualité tels que J. Krishnamurti ou Ma Ananda Mayee.

C'est finalement la rencontre décisive avec Chandra Swāmi de la lignée des Udasins qui lui permettra d'intégrer l'ensemble des enseignements reçus précédemment.

De retour en Europe, il consacre plusieurs années à étudier la pédagogie de l'enseignement selon les points de vues des écoles de Swāmi Shivānanda, Lucien Ferrer, Nil Haoutoff et Sri T.K.V. Desikachar, avant de commencer lui-même à enseigner.

Auteur du « Prince des Forêts », une adaptation du Rāmāyanā, de deux films vidéo « Yoga Traditionnel 1 & 2 » et d'un CD de chants sanskrits « Mantra Sādhana », il a également traduit une dizaine d'ouvrages sur le yoga et la démarche spirituelle.

Nommé Président de la Fédération des Yoga Traditionnels en 1992, formateur de professeur de Yoga, il s'applique à transmettre des enseignements authentiques alliant connaissance ancestrale et savoirs contemporains.

F. Pluralité des enseignants au sein de la formation Nādanjali

80 % des enseignements de la formation Nādanjali sont assurés par les enseignants permanents (Dr. B. Bernard & A. Bulté), et 20% par les enseignants ponctuels (Dr. M. Angot, Dr. M. Flak, Pt. L. Sharma, Pt. P. Koshti etc.). La pluralité des intervenants assure :

- le partage de différents points de vue concernant le Yoga et sa transmission ;
- le désir d'ouverture et de recherche au service de la connaissance et de la diffusion des différentes Voies du Yoga (haṭha, bhakti, karma, laya, rāja...).

G. Public concerné par la formation professionnelle Nādanjali

Cette formation professionnelle à l'enseignement du Yoga & Toumo s'adresse :

- Aux personnes qui pratiquent depuis au moins deux années cette discipline et désirent approfondir leurs connaissances du Yoga & Toumo. Une expérience pratique personnelle est indispensable.

- A toute personne engagée dans le Yoga & Toumo, souhaitant s'investir de façon plus intensive dans la vision holistique (*darśana*) de l'être humain en vue de l'enseigner dans le devenir.
- A tout professeur de Yoga et/ou Toumo en activité et pratiquant « avancé » pour un perfectionnement ou une post-formation, quelle que soit sa formation d'origine.

H. Descriptif du contenu des Unités (U1 à U6) de la formation Nādanjali

| | | | |
|----|---|--|--|
| U1 | Histoire, systèmes et concepts du Yoga | U4 | Education yoguïque au quotidien pour la Santé |
| | Les six points de vue traditionnels : ṣaḍdarśana | | La santé selon l'OMS |
| | Yoga sūtra de Patañjali & Sāmkhya kārīkā | | Viveka : développer le discernement pour un état de bien-être |
| | Samhitā (Gheraṇḍa, Shiva, Charaka, Sushruta...) | | Yama : Maîtrise de la relation à l'environnement |
| | Haṭha Yoga Pradīpikā | | Niyama : Maîtrise de la relation à Soi |
| | Gītā (Bhagavad, Guru) | | Āsana : Avoir la mesure du corpus humain |
| | Tantra (Vijñāna bhairava...) & Sūtra (sakti-sūtra...) | | Prānā yama : Avoir la mesure de la respiration et du souffle |
| | Veda & Upaniṣad | | Prathyāhāra : Contrôle et retrait des organes des sens |
| | Shiva-svarodaya, Yogarahasya, Gorakṣa-śataka... | | Samyama (Dhāraṇa, Dhyāna, Samādhi) : le fruit d'une discipline |
| U2 | Sciences de la Vie et de la Santé au regard du Yoga | U5 | Enseigner une Yoga Sādhana complète |
| | Morphologie, anatomie | | Construire une séance adaptée au public présent |
| | Ostéologie, myologie, neurologie | | Mise en place de séquences pédagogiques spécifiques |
| | Pneumologie, cardiologie, gastro-entérologie | | Enseigner le Yoga à un public enfant (de 4 à 16 ans) |
| | Physique, biologie et médecine quantique | U6 | Kriyā Yoga : une pratique personnelle au quotidien |
| | La vie et ses processus de transformation | | Les suddhi kriyā au fil des jours et des saisons (pañca & ṣaṭ karma) |
| U3 | Sciences Humaines et sociales au regard du Yoga | Toumo sādhana : "L'éveil de la chaleur intérieure" | |
| | Les clés d'une pédagogie adaptée aux différents publics | Journal de bord avec étude des thématiques pour chaque Unité | |
| | Neuropsychologie (cognition, métacognition) | Mémoire d'une "Sampūrṇa Yoga sādhana" | |


I. Durée et organisation temporelle de la formation (4 ans / 1080 heures)

Cette formation professionnelle se déroule en quatre années sur une durée totale de 1080 heures. Cette formation à l'enseignement du Yoga & Toumo respecte le cahier des charges du « Programme de formation des enseignants » (PFE) au Yoga défini par l'Union Européenne de Yoga (UEY), autorité qui détermine les normes de formations des enseignants de Yoga en Europe. Elle sera dispensée chaque année en 270 heures de formation, réparties sur un week-end tous les 2 mois (soit 5 week-ends par an), et 2 semaines complètes de pratique, d'enseignement, d'encadrement et de formation intense, une en hiver et une en été.



| Durée de la formation : 1080 heures | | |
|--|-----------------------------|---|
| 5 week-ends / an (10 journées de 9H) (90H) | Samedi Dimanche | Octobre /Décembre Février / Avril / Juin |
| 2 semaines (1 été + 1 hiver) / an (2×6 jours de 15H) (180H) | Journée complète | Été / Hiver |
| Soit 20 week-ends + 8 semaines sur 4 années | | |

K. Exemple programme d'un week-end et d'une semaine type

|  WEEK-END & SEMAINE TYPE DE FORMATION | | | |
|---|---|--|--|
| WEEK-END TYPE (Volume horaire : 18H/WE) - 5 Week-ends | | SEMAINE / JOURNÉE TYPE (Volume horaire : 15H/Jour) - 2 Semaines | |
| Horaires | Samedi (9H d'enseignement) | Horaires | Sampūrna Yoga Sādhana |
| 10H-11H | Introduction - Nāda Spanda Mantra Yoga Sādhana | 6H | Lever (<i>sankalpa</i>) - Méditation silencieuse |
| 11H | Pause Tchāi - Présentation thème week-end | 6H30-7H | Kriya suddhi (danta dhauti, jihva dhauti, gandusa, jala neti, vamana dhauti...) |
| 11H30-14H | Haṭha Yoga Sādhana | | |
| 14H-15H | Pause Tchāi - Temps libre | 7H-7H30 | Nāda Spanda Mantra Sūtra Yoga Sādhana (mantra, cakra sādhana, rāga, yoga sūtra spanda, nāda) |
| 15H-16H30 | Viveka - Jñāna Yoga (réflexion intellectuelle sur un thème) | | |
| 16H30-18H30 | Étude posturale - Thème spécifique | 7H30-8H30 | Toumo - Candali sādhana & Prānāyama (kapalabhati, nādi shuddi, ujjayi, bhastrika...) |
| 18H30-19H30 | Cantilation (Pātañjali, Samkhya karika, Haṭhapradīpikā...) | | |
| 19H30-20H30 | Pause Diner - Temps libre | 8H30-9H | Pause Tchāi - Réchauffement |
| 20H30-21H30 | Bhakti, Laya Yoga & Rājā Yoga | 9H-13H | Haṭha Yoga Étude posturale (clés anatomo-physiologiques, psychopédagogiques) |
| Horaires | Dimanche (9H d'enseignement) | | |
| 6H-7H | Kriya suddhi | 13H-15H | Pause - Journal de bord - Temps libre |
| 7H-8H | Nāda Spanda Mantra Yoga Sādhana | 15H-16H30 | Viveka - Jñāna Yoga Éducation à la santé à travers les Vēda (āyurveda) |
| 8H-9H | Toumo - Candali sādhana & Prānāyama | | |
| 9H-9H30 | Pause Tchāi - Temps libre | 16H30-18H | Haṭha Yoga Étude posturale (clés anatomo-physiologiques, psychopédagogiques) |
| 9H30-13H30 | Haṭha Yoga - Étude posturale | | |
| 13H30-15H | Pause Déjeuner - Temps libre | 18H-20H | Pause dîner - Journal de bord - Temps libre |
| 15H-16H | Viveka - Jñāna Yoga (réflexion intellectuelle sur un thème) | 20H-21H | Bhakti, Laya & Rājā Yoga (sankirtans, bhajans, slokas...) |
| 16H-17H | Bhakti, Laya Yoga & Rājā Yoga | | |

L. Exemple programme quadriennal de formation année par année [2016-2020]

L1. PREMIERE ANNEE : « DEVENIR DISCIPLE DE SA DISCIPLINE »

| PLANNING SAISON 2016-2017 | | | |
|---------------------------------------|---------------|--|---------------------------------|
| | Dates | Thèmes | Intervenant principal |
| Week-ends Semaines de formation | 1-2 octobre | Une éducation yoguïque au quotidien pour la Santé <i>Science de la Vie et de la Santé</i> | Benjamin BERNARD - CATCO |
| | 28-30 octobre | Atma vijñāna : le yoga, science de l'âme <i>Discernement sur le corps</i> | Lav Kumar SHARMA |
| | 3-4 décembre | Du soi au Soi : une Yoga sādhana <i>Discernement sur le "Je"</i> | Benjamin BERNARD - CATCO |
| | 27-29 janvier | Kundalini, cakra et la colonne vertébrale <i>Toumo : l'éveil de la conscience</i> | Benjamin BERNARD - Source Bleue |
| | 17-18 mars | Maître et disciple Être discipline de la discipline | François ROUX |
| | 22-28 avril | Petite lumière sur le Hatha Yoga <i>Hatha pradiipika</i> | Benjamin BERNARD - Noël-Cerneux |
| | 2-5 juin | La puissance de feu de l'élément eau <i>Agni Ap</i> | Benjamin BERNARD - Source Bleue |
| | 16-18 juin | Relaxation : le sésame de la méditation Prana vidya : une technique d'auto-guérison | Micheline FLAK |
| | 8-14 juillet | Yoga : la discipline de la Liberté <i>Le sūtra d'une Yoga sādhana</i> | Benjamin BERNARD - CATCO |

L2. DEUXIEME ANNEE : « OSER L'ENTHOUSIASME »

| PLANNING SAISON 2017-2018 | | | |
|---------------------------------------|-----------------|--|-----------------------------------|
| Week-ends Semaines de formation | Dates | Thèmes | Intervenant principal |
| | 23-24 septembre | Yoga sādhana : une pratique thérapeutique | Benjamin BERNARD - CATCO |
| | 27-29 octobre | Meru danda, cakras et kundalini | Pandit Lav Kumar SHARMA - CATCO |
| | 1-3 décembre | Toumo : la chaleur intérieure | Maurice DAUBARD - Source Bleue |
| | 10-17 février | Kriya yoga : les outils d'une pratique quotidienne | Benjamin BERNARD - Source Bleue |
| | 17-18 mars | Yoga sūtra de Patanjali : sāmādhi pāda | Michel ANGOT - CATCO |
| | 21-22 avril | La vibration Cosmique : nāda, svāra, mantra sādhana | Benjamin BERNARD - CATCO |
| | 8-10 juin | Yoga sūtra de Patanjali : sāmādhi pāda | Michel ANGOT - CATCO |
| | 8-13 juillet | Petite lumière sur le Hatha Yoga <i>Hatha pradipika</i> | Walter THIRAK RUTA - Source Bleue |

L3. TROISIEME ANNEE : « AVOIR LA PATIENCE DE SE DECOUVRIR »

| PLANNING SAISON 2018-2019 | | | |
|---------------------------------------|----------------------|---|-------------------------------------|
| Week-ends Semaines de formation | Dates | Thèmes | Intervenant principal |
| | 15-16 septembre | Nāda Anusandhāna : la vibration au Cœur de la Posture | Benjamin BERNARD - CATCO |
| | 27-28 octobre | Yoga & Système digestif : l'intelligence du ventre | Benjamin BERNARD - CATCO |
| | 23-25 novembre | Hatha Yoga et Kundalini | Rodolphe MILLIAT - CATCO |
| | 18-20 janvier | Kriyas himalayens au Cœur du Yoga | Philippe DJOHARIKIAN - CATCO |
| | 23 février au 3 mars | Hatha Yoga & Tapas Toumo | Benjamin BERNARD - Source Bleue |
| | 29-31 mars | Hatha Pradipika : Petite Lumière sur le Hatha Yoga | Walter THIRAK RUTA (Hors formation) |
| | 11-12 mai | Pranayama : la science du Souffle au Cœur du Yoga | Benjamin BERNARD - CATCO |
| | 30 mai au 2 juin | Yoga sūtra de Patanjali : sāmādhi pāda | Michel ANGOT (Hors formation) |
| 6-12 juillet | Sampoorna sādhana | Benjamin BERNARD - CATCO | |

L4. QUATRIEME ANNEE : « ÊTRE AUTONOME »

| AGENDA SAISON 2019-2020 | | | |
|---------------------------------------|------------------------------|---|-------------------------------------|
| Week-ends Semaines de formation | Dates | Thèmes | Intervenant principal |
| | 21-22 septembre | Corps & Yoga : Samkhya Karika | Benjamin BERNARD - Domaine Syam |
| | 19-20 octobre | Système Nerveux & Yoga : Meru danda, Kundalini & Cakras | Benjamin BERNARD - CATCO |
| | 8-10 novembre | Hatha & Bhakti Yoga : Khecari mudra | Yogi MAHESWAR - CATCO |
| | 29 novembre au 1 décembre | Hatha Yoga & Tapas Toumo | Benjamin BERNARD (Hors formation) |
| | 18-19 janvier | Système Respiratoire & Yoga : Pranayama | Benjamin BERNARD - CATCO |
| | 29 février au 6 mars | Hatha Yoga & Tapas Toumo | Benjamin BERNARD - Source Bleue |
| | 21-22 mars | Hatha Pradipika : Petite Lumière sur le Hatha Yoga | Walter THIRAK RUTA (Hors formation) |
| | 27 avril au 3 mai | Asanas Bandhas Mudras | Benjamin BERNARD - La Champagne |
| | 30 mai au 1 juin | Hatha Yoga & Tapas Toumo | Benjamin BERNARD (Hors formation) |
| | 5-7 juin | Nidra yoga & Mantra sadhana | André RIEHL - CATCO |
| | 15 juin au 18 août | Yoga Sutra de Patanjali | Michel ANGOT (Hors formation) |

BILAN HORAIRE PAR UNITE (1 A 6) REPARTIE SELON LES GROUPES DU PROGRAMME DE BASE EUROPEEN (PBE)

| | <i>1^{ère} année 2016- 2017</i> | <i>2^{ème} année 2017- 2018</i> | <i>3^{ème} année 2018-2019</i> | <i>4^{ème} année 2019-2020</i> | <i>Bilan 2016-2020</i> |
|---|---|---|--|--|----------------------------|
| MOYENS, CONNAISSANCES PRATIQUES ET THEORIQUES U2 & U4 | 99 ^H | 90 ^H | 72 ^H | 90 ^H | 351^H |
| CONNAISSANCES GENERALES U1 & U3 | 108 ^H | 99 ^H | 99 ^H | 72 ^H | 378^H |
| PEDAGOGIE, L'ART D'ENSEIGNER, LA DEONTOLOGIE ET L'ETHIQUE U5 | 45 ^H | 45 ^H | 54 ^H | 36 ^H | 180^H |
| HEURES NON SPECIFIEES U6 | 36 ^H | 36 ^H | 63 ^H | 36 ^H | 171^H |
| Total | 288^H | 270^H | 288^H | 234^H | 1080^H |

PROGRAMME DE FORMATION D'ENSEIGNANTS DE YOGA NĀDANJALI
RÉSUMÉ D'HEURES TOTALES D'ENSEIGNEMENT DIRECTE

| | | | |
|-----------|---|--|--|
| U1 | Histoire, systèmes et concepts du Yoga | U4 | Education yoguïque au quotidien pour la Santé |
| | Les six points de vue traditionnels : ṣaḍdarśana | | La santé selon l'OMS |
| | Yoga sūtra de Patañjali & Sāmkhya kārīkā | | Viveka : développer le discernement pour un état de bien-être |
| | Samhitā (Gheraṇḍa, Shiva, Charaka, Sushruta...) | | Yama : Maîtrise de la relation à l'environnement |
| | Haṭha Yoga Pradīpikā | | Niyama : Maîtrise de la relation à Soi |
| | Gītā (Bhagavad, Guru) | | Āsana : Avoir la mesure du corpus humain |
| | Tantra (Vijñāna bhairava...) & Sūtra (sakti-sūtra...) | | Prānā yama : Avoir la mesure de la respiration et du souffle |
| | Veda & Upaniṣad | | Prathyāhāra : Contrôle et retrait des organes des sens |
| | Shiva-svarodaya, Yogarahasya, Gorakṣa-śataka... | | Samyama (Dhāraṇa, Dhyāna, Samādhi) : le fruit d'une discipline |
| U2 | Sciences de la Vie et de la Santé au regard du Yoga | U5 | Enseigner une Yoga Sādhana complète |
| | Morphologie, anatomie | | Construire une séance adaptée au public présent |
| | Ostéologie, myologie, neurologie | | Mise en place de séquences pédagogiques spécifiques |
| | Pneumologie, cardiologie, gastro-entérologie | | Enseigner le Yoga à un public enfant (de 4 à 16 ans) |
| | Physique, biologie et médecine quantique | U6 | Kriyā Yoga : une pratique personnelle au quotidien |
| | La vie et ses processus de transformation | | Les suddhi kriyā au fil des jours et des saisons (pañca & ṣaṭ karma) |
| U3 | Sciences Humaines et sociales au regard du Yoga | Toumo sādhana : "L'éveil de la chaleur intérieure" | |
| | Les clés d'une pédagogie adaptée aux différents publics | Journal de bord avec étude des thématiques pour chaque Unité | |
| | Neuropsychologie (cognition, métacognition) | Mémoire d'une "Sampūrṇa Yoga sādhana" | |

| | Année 1 | Année 2 | Année 3 | Année 4 | Total |
|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------------------|
| U1 | 36 ^H | 63 ^H | 54 ^H | 45 ^H | 198 ^H |
| U2 | 36 ^H | 63 ^H | 36 ^H | 54 ^H | 189 ^H |
| U3 | 72 ^H | 36 ^H | 45 ^H | 27 ^H | 180 ^H |
| U4 | 63 ^H | 27 ^H | 36 ^H | 36 ^H | 162 ^H |
| U5 | 45 ^H | 45 ^H | 54 ^H | 36 ^H | 180 ^H |
| U6 | 36 ^H | 36 ^H | 63 ^H | 36 ^H | 171 ^H |
| | | | | | 1080^H |

M. Moyens pédagogiques et techniques de la formation Nādanjali

Les éléments matériels prévus et disponibles pour mener à bien et de manière effective la formation sont les suivants :

- Établissement de formation : CATCO 26 route des Grottes 25410 ROSET-FLUANS
- Équipements pédagogiques et documentation :
 - Rétroprojecteur, écran, ordinateur portable
 - Pour l' « Histoire, système et concepts du Yoga » (U1) : bibliothèque, audiothèque et vidéothèque du centre CATCO (+ de 3000 références consultables sur place)
 - Pour les « Sciences de la Vie et de la Santé » (U2) : planches anatomiques, squelette, écorché + bibliothèque CATCO...
 - Pour les « Sciences humaines et sociales » (U3) : bibliothèque CATCO
 - Pour la mise en pratique de l' « Éducation yoguïque » (U4) : tapis de yoga, sangle, plans inclinés, briques bois, arches, espaliers, coussins de méditation, ballons, livres de chants, harmonium...
- Outils pédagogiques :
 - Miroirs, photos, niveau à bulle, bâton (travail postural : analyse des axes, alignements, corrections...)
 - Caméscope (mis en situation d'enseignement, analyse des comportements...)
 - Livret pédagogique individuel : livret A4 comportant le contenu synthétique des différents thèmes et Unités (U1 à U6) développés durant la formation
- Outils individuels d'étude à prévoir par chaque stagiaire :
 - Enregistreur audio, stylo, carnet de note, appareil photo...
 - Ouvrages individuels : Yoga Sūtra, Haṭha Pradīpikā, Sāmkhya kārikā...

N. Moyens bibliographiques de la formation Nādanjali

Étude et chronologie des textes fondamentaux du Yoga

Ces textes fondamentaux peuvent être abordés au cours de la formation, durant les quatre années, afin de refléter les pratiques importantes du yoga (par exemple, la posture, le contrôle du souffle, la méditation) et les résultats de ces pratiques (par exemple, les pouvoirs yogiques, la libération). Certaines écritures fournissent un contexte supplémentaire pour la pratique et ses résultats (par exemple, les définitions du yoga, les préliminaires, les théories du corps yogique).

| | |
|--|---|
| 1500 – 1000 av. JC | <i>Vedas (Ṛg, Sāma, Yajur et Atharva)</i> |
| 1000 – 700 av. JC | <i>Brāhmaṇas</i> |
| 700 – 500 av. JC | <i>Bṛhadāraṇyaka et Chāndogya Upaniṣads</i> |
| 3 ^{ème} siècle av. JC | <i>Kaṭha Upaniṣad</i> |
| 1 ^{er} siècle av. JC | <i>Cūḷavedalla Sutta, Saccavibhaṅga Sutta, Satipaṭṭhāna Sutta, Muṇḍaka Upaniṣad</i> |
| 1 ^{er} siècle | <i>Mahābhārata Śāntiparvan</i> |
| 2 ^{ème} siècle | <i>Rāmāyaṇa, Pāsupatasūtra</i> |
| 3 ^{ème} siècle | <i>Mahābhārata, Manusmṛti</i> |
| 4 ^{ème} siècle | <i>Vaiśeṣikasūtra, Sthānāṅgasūtra, Pātañjalayogaśāstra, Pañcārthabhāṣya</i> |
| 5 ^{ème} siècle | <i>Visuddhimagga</i> |
| 6 ^{ème} siècle | <i>Śvetāśvatara Upaniṣad, Padārthadharmasaṃgraha, Vaikhānasadharmasūtra</i> |
| 6 ^{ème} au 10 ^{ème} siècle | Premiers Tantras : <i>Niśvāsatattvasaṃhitā, Viṇāśikha, Vairocanābhisambodhisūtra, Mañjuśrīyamūlakalpa, Brahmayāmala, Hevajra, Jayadrathayāmala, Mṛgendra, Kiraṇa, Parākhya, Mataṅgapārameśvara, Sarvajñānottara, Siddhayogeśvarīmata, Mālinīvijayottara, Svachanda, Netra, Kaulajñānanirṇaya, Kubjikāmata, Vimānārcanākalpa, Pādmasaṃhitā</i> |
| 7 ^{ème} au 10 ^{ème} siècle | Premiers Purāṇas : <i>Skanda, Vāyu, Kūrma (inclus Īśvaragītā), Linga, Bhāgavata, Mārkaṇḍeya</i> |
| 8 ^{ème} siècle | <i>Tantravārttika, Brahmasūtrabhāṣya, Pātañjalayogaśāstravivaraṇa</i> |
| 9 ^{ème} siècle | <i>Spandakārikā</i> |

| | |
|--------------------------|---|
| 10 ^{ème} siècle | <i>Vijñānabhairava, Paramokṣanirāsakārikāvṛtti</i> |
| 11 ^{ème} siècle | <i>Hemacandra Yogaśāstra, Chos drug gi man ngag zhes bya ba, Spandasam̐doha, Amṛtasiddhi, Kathāsaritsāgara, Vimalaprabhā</i> |
| 12 ^{ème} siècle | <i>Vajravārāhī Sādhana, Viṣṇusam̐hitā, Amanaska, Śāradātilaka</i> |
| 13 ^{ème} siècle | <i>Samgītaratnākara, Vasiṣṭhasam̐hitā, Candrāvalokana, Matsyendrasam̐hitā, Vivekamārtaṇḍa, Gorakṣasāta, Dattātreyayogaśāstra, Jñāneśvarī</i> |
| 14 ^{ème} siècle | <i>Tirumantiram, Aparokṣānubhūti, Yogatārāvalī, Śaṅkaradigvijaya, Amaraughaprabodha, Yogabīja, Khecarīvidyā, Śivasam̐hitā, Gorakṣavijaya, Śārngadharapaddhati, Jīvanmuktiviveka, Lallāvākyāni, Reḥla de Ibn Baṭṭūṭa</i> |
| 15 ^{ème} siècle | <i>Sivayogapradīpikā, Rtsa rlungf gsang ba'i lde mig, Haṭhapradīpikā, Ḥawz al-ḥayāt, Mahākālasam̐hitā</i> |
| 16 ^{ème} siècle | <i>Baḥr al-ḥayāt, Miragāvati</i> |
| 17 ^{ème} siècle | <i>Haṭharatnāvalī, Nādabindūpaniṣad, Yogaśikhopaniṣad, Sarvāṅgayogapradīpikā</i> |
| 18 ^{ème} siècle | <i>Rājayogāmṛta, Siddhasiddhāntapaddhati, Yogamārgaparakāśikā, Haṃsaviḷāsa, Gheraṇḍasam̐hitā, Br̥hatkhecarīprakāśa, Haṭhapradīpikā, Haṭhattvakaumudī, Jogpradīpikā, Haṭhābhyāsapaddhati</i> |
| 19 ^{ème} siècle | <i>Tashrīh al-Aqvām</i> |

Ces textes sont étudiés de manière heuristique, c'est-à-dire qu'ils illustrent un développement particulier dans les traditions de yoga.

Cette chronologie ne présente que des dates approximatives quant à la composition des textes de l'Asie du Sud

O. Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action et d'en apprécier les résultats

Le suivi de l'exécution de l'action de formation à l'enseignement du Yoga & Toumo pour tous publics adultes, et l'appréciation des résultats, relèvera de la responsabilité du Dr Benjamin BERNARD en lien avec le commanditaire de l'action.

L'appréciation des résultats se fera à travers la mise en œuvre d'une procédure d'évaluation qui permettra de mesurer l'efficacité de l'action au regard des objectifs globaux assignés.

Afin de justifier de la réalité des actions, le suivi et l'évaluation seront organisés à l'aide de documents tels que :

- **Listes d'émargement**

Listes d'émargement individuel à chaque week-end & semaine de formation : il est communément admis, pour les stages en présentiel, que les feuilles de présence signées des stagiaires et du formateur, par demi-journée de formation, seront des pièces essentielles pour justifier de la réalité d'une action.

- **Journal de bord**

Le journal de bord est un outil de découverte de soi qui permet l'apprentissage par le retour sur les enseignements partagés, la manifestation de l'autonomie, de la déontologie et de la créativité de l'élève. Il contribue efficacement au développement de sa compétence à enseigner. Comme on ne peut transmettre que ce que l'on a expérimenté soi-même, enseignant en devenant qu'ils sont, ce travail d'introspection leur assurera de rayonner par leur exemplarité.

A l'issue de chaque rencontre, une question est posée afin de les guider dans leur réflexion. Il s'agit d'interroger leur propre pratique et de mener une réflexion guidée par l'expérience qu'ils ont en yoga et par les enseignements reçus, de façon à intégrer les notions essentielles nécessaires à la transmission des voies au Yoga.

La pratique de ce journal requiert une grande discipline, une rigueur par son volet réflexif et autoréflexif. Le journal de bord est ainsi donc mené selon deux modalités de réflexion, à savoir :

- La première sera de poursuivre ce que l'élève a initié : c'est celle qui, à la manière d'un journal, est constituée de leurs diverses remarques, ressentis, observations etc. inhérents à leur transformation (introspection). Elle est élaborée comme bon leur semble.
- La seconde sera une RÉFLEXION ORIENTÉE de façon à mettre en lumière votre pratique effective AU QUOTIDIEN.

A l'issue de chaque rencontre, ils sont invités à observer, de façon très fine, une « pratique » vers laquelle ils seront orientés.

Finalités

Interroger sa propre pratique du point de vue (darśana) du « pratiquant » et de l'« enseignant » à travers leur expérience du Yoga au quotidien tout en répondant aux questions posées dans chacune des Unités.

YUG = « relier » : faire du lien, mettre en relation votre expérience yoguïque avec la question posée.

Compétences

Concevoir, réaliser, expérimenter des « techniques yoguïques » dans l'intégralité de leur vie (corporelle, émotionnelle, sensorielle, imaginative, rationnelle).

Maîtriser et savoir apprécier leurs effets : kinesthésiques, sensoriels, affectifs, proprioceptifs et psychiques (mentaux, réflexifs, discernement).

Développer une attitude de Témoin : observer, analyser, discerner.

Observation de Soi : méditation, gestion d'un réflexif sur une pensée, une parole, une action.

Le rapport à Soi : gestion d'une « progressivité » dans la découverte de Soi (« savoir Être ») à travers le « savoir » et le « savoir-faire ».

Devenir un pratiquant-chercheur-découvreur de Soi puis éducateur (éduquer de *ducere* qui signifie «conduire, mener»).

Objectifs

Descriptif des pratiques : être un disciple (pratiquant) du Yoga chaque Instant (vie « personnelle », « familiale », « professionnelle », « sociale »...).

Descriptif des pratiques de l'enseignement : transmettre ce que l'on Est.

Se familiariser avec les concepts yoguïques universels « en lien » (yog') avec leur pratique individuelle (macrocosme – microcosme).

S'étudier, découvrir le Soi, l'Être : svādhyāya.

Apprendre à remonter à la source (cause) de toutes expériences à travers les différents corps (grossier, subtil).

Objectiver, examiner sa capacité de conscience, observer son évolution au cours des différentes questions & méditations réflexives.

Évaluation

Être en conscience (pensée), être capable de formaliser (parole) et de mettre en lien (action) les connaissances (savoirs) expérientielles (pratiques) au cours de des méditations réflexives profondes durant ces 4 années.

Modalités de rédaction

- sur feuilles A4 présentant votre nom, prénom et la question posée
- de la police Arial, taille 12
- avec des espacements de 1,15
- une marge normale (2,5cm).
- et numérotés en bas de page.

Ils se glissent dans la peau du professeur de yoga, de l'éducateur (éduquer de *ducere* qui signifie "conduire, mener") qu'ils vont devenir pour répondre aux questions posées.

- **Questionnaires écrits d'auto-évaluation**

Tests réguliers de contrôle des connaissances expérientielles yogiques par des questions écrites et orales d'auto-évaluation, sur des critères précis, présentant différents niveaux de compréhension et d'intégration.

- **Bilan individuel de formation en fin de seconde année**

Pour celles et ceux qui débutent leur 3^{ème} année Nādanjali, un bilan individuel permet un état des lieux des différents items (émargements, journal de bord, bilan des réponses aux questions, PSC1 etc.) précisant leur validation ou non lors de ces 2 premières années. La troisième année sera le temps de l'élaboration du « sommaire étoffé » du mémoire de soutenance, avant qu'il ne soit développé pleinement durant la quatrième année.

Il est également un outil d'appréciation de l'action de formation « à chaud » qui nous permet d'analyser la satisfaction des élèves. Ils seront capables de définir également leur positionnement (savoir, savoir-faire, faire-savoir) suite aux deux premières années d'apprentissage afin de piloter leur projet avec une méthodologie adaptée pour leurs deux années à venir.

- **Réaliser d'un cours de Yoga de 30 min avec thème & public définis**
- **Rédaction d'un mémoire "Sampūrna Yoga Sādhana Nādanjali"** sur une thématique personnelle définie (*100 pages max., police times new roman, taille 12, marges 2,5, interligne 1,5*).

Le choix de la thématique du mémoire en Yoga de fin d'études doit répondre aux critères suivants :

1. Il peut développer, éclairer, discerner un thème abordé dans toutes les matières, les items enseignés au cours des quatre années de trans-formation Nādanjali.
2. Il se doit d'être en rapport avec la sādhanā de l'élève et ses intérêts spirituels.
3. Si le thème se réfère essentiellement à la culture de l'Asie du Sud, il doit néanmoins être en relation directe avec le Yoga et sa philosophie.
4. Le thème abordé et l'expérience de l'élève doivent être étayés, soutenus d'une revue bibliographique. En effet, la réalisation d'une revue de littérature consiste à effectuer un « état de l'art », c'est à dire à définir les concepts fondamentaux abordés dans le cadre de la rédaction du mémoire à l'aide du travail déjà mené par d'autres auteurs sur le sujet. Elle est aussi appelée « phase exploratoire », qui sous-entend une étude approfondie de tous les concepts inhérents à la problématique du mémoire. Les principes académiques imposent la citation systématique de ces concepts déjà abordés en notes de bas de pages afin de ne pas être accusé de plagiat dans la rédaction du mémoire. L'intégralité des recherches impliqueront la lecture de nombreux ouvrages et une maîtrise de la théorie en rapport avec la problématique du mémoire, elle devra être pertinente par rapport à la problématique en s'inscrivant dans le fil conducteur qui transparaîtra dans le cadre du plan détaillé du mémoire.

Les contraintes du mémoire :

- C'est un travail individuel et non une œuvre commune ou co-rédigée.
 - L'auteur doit s'abstenir de tout travail de type universitaire qui ne l'engagerait pas personnellement. Il est donc recommandé d'être partie prenante, de s'engager, de défendre un point de vue !
- **Soutenance d'un mémoire "Sampūrna Yoga Sādhana Nādanjali"** (*20 min présentation / 20 min entretien*). En présence d'au moins deux enseignants de Nādanjali. Le mémoire est soutenu en public, lors d'un week-end / semaine de formation.
 - **Fournir dans les 4 années de formation, l'AFPS ou le PSC1.**