

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 26 route des grottes 25410 Roset-Fluans (France)
Tel. : +33.6.31.89.35.30 - 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 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	
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)	
Au terme de son cursus, il a présenté un mémoire intitulé :	
Fait à Besançon Le	Signature du titulaire Signature du Directeur Nādanjali DIRECCTE Bourgogne Franche-Comté : 27 25 03012 25
	

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 (*Sampūrṇa yoga sādhaṇa*). Le Yoga Sūtra 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/ I) 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. Enseignant professionnel de la formation Nādanjali

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 / www.nadanjali.fr

Agrément de la DRJSCS : n°25 S 661 - SIRET : 449 762 897 00030

Etablissement d'APS en Préfecture du Doubs : n°ET000391

Carte professionnelle DRJSCS : n°0254ED0005

Diplômes d'enseignement professionnel

- Diplôme d'Enseignant de Yoga (Centre Tapovan, Paris, 2016)
- Diplôme Universitaire de « Yoga et Éducation Yogique » (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 yogique »

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) de Besançon, 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-Térésia 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 DUFOUR ;
- 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.

F. 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.

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

U1	Histoire, systèmes et concepts du Yoga	U4	Education yoguique 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 (śakti-sūtra...)		Prāṇā 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 sādhanā : "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 sādhanā"

H. 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 (2x6 jours de 15H) (180H)	Journée complète	Été / Hiver
Soit 20 week-ends + 8 semaines sur 4 années		

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

	<i>1^{ère} année</i>	<i>2^{ème} année</i>	<i>3^{ème} année</i>	<i>4^{ème} année</i>	<i>Bilan</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 yoguique 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 (śakti-sūtra...)		Prāṇā 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

I. 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 : 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...

J. 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, Pāśupatasūtra</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, Svachchanda, 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, Spandasamdoha, Amṛtasiddhi, Kathāsaritsāgara, Vimalaprabhā</i>
12 ^{ème} siècle	<i>Vajravārāhī Sādhana, Viṣṇusamhitā, Amanaska, Śāradātilaka</i>
13 ^{ème} siècle	<i>Samgītaratnākara, Vasiṣṭhasamhitā, Candrāvalokana, Matsyendrasamhitā, Vivekamārtaṇḍa, Gorakṣaśataka, Dattātreyayogaśāstra, Jñāneśvarī</i>
14 ^{ème} siècle	<i>Tirumantiram, Aparokṣānubhūti, Yogatārāvalī, Śaṅkaradigvijaya, Amaraughaprabodha, Yogabīja, Khecarīvidyā, Śivasamhitā, Gorakṣavijaya, Śārngadharapaddhati, Jīvanmuktiviveka, Lallāvākyaṇi, Reḥla de Ibn Baṭṭūṭa</i>
15 ^{ème} siècle	<i>Sivayogapradīpikā, Rtsa rlungf gsang ba'i lde mig, Haṭhapradīpikā, Ḥawz al-ḥayāt, Mahākālasamhitā</i>
16 ^{ème} siècle	<i>Baḥr al-ḥayāt, Miragāvatī</i>
17 ^{ème} siècle	<i>Haṭharatnāvalī, Nāḍabindūpaniṣad, Yogaśikhopaniṣad, Sarvāṅgayogapradīpikā</i>
18 ^{ème} siècle	<i>Rājayogāmṛta, Siddhasiddhāntapaddhati, Yogamārgaparakāśikā, Haṁsaviḷāsa, Gheraṇḍasamhitā, Brhatkhecarīprakāśa, 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

K. 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 yogique avec la question posée.

Compétences

Concevoir, réaliser, expérimenter des « techniques yogiques » 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 yogiques universels « en lien » (yog') avec leur pratique individuelle (macrocosme – microcosme).

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

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.**