



ÉCOLE DE YOGA	CULTURE, PHILOSOPHIE, SPIRITUALITÉ	SYMBOLISME ET ETUDE DES TECHNIQUES	ANATOMIE-PHYSIOLOGIE	TRONC COMMUN Les thématiques sont à étudier préalablement par les élèves-professeurs avant le week-end de formation
30 septembre & 1er octobre 2023		<b>Mona Floch</b> <i>Surya Namaskar âsana</i> : La salutation au soleil	<b>Xavier Jourdain</b> Généralités	<b>Lien Vidéo à donner en sept 2023 pour travail personnel :</b> Le Mahâbhârata et Bhagavadgîtâ (épopées) / Construction d'une séance - rythme
25 & 26 novembre 2023	<b>Retour sur le Tronc Commun</b>  Le Mahâbhârata et Bhagavadgîtâ (épopées)	<b>Nathalie Dubosq / Xavier Jourdain</b> <i>Mayurâsana</i> : posture de l'oiseau céleste  <b>Retour sur le Tronc Commun :</b> Construction d'une séance - rythme	<b>Xavier Jourdain</b>  Le bassin	<b>Echanges/ Evaluation sur le T.C. reçu en sept 2023</b> <b>Lien Vidéo à donner en nov 23 pour travail personnel :</b> les Purâna (textes de la littérature indienne) / Le symbolisme dans les postures
20 & 21 janvier 2024	<b>Jean-François Verbist</b>  Le Samkhya	<b>Nathalie Crenn/ Xavier Jourdain</b>  <i>Makara âsana</i> : posture du crocodile	<b>Carène Edin</b>  Le système digestif	<b>Echanges/ Evaluation sur le T.C. reçu en nov 2023</b> <b>Lien Vidéo à donner en janv 24 pour travail personnel :</b> Tantra (textes, enseignement, culte relevant le l'hindouisme, du bouddhisme) / Les Kriyâ (techniques de purification du yoga)
23 & 24 mars 2024	<b>Retour sur le Tronc Commun :</b> Les Purâna	<b>Nathalie Dubosq / Xavier Jourdain</b>  <i>Salabha âsana</i> : la posture de la sauterelle	<b>Xavier Jourdain</b>  La hanche et le genou	<b>Echanges/ Evaluation sur le T.C. reçu en janv 2024</b> <b>Lien Vidéo à donner en mars 2024 pour travail personnel :</b> Le Râmâyana (épopée) / Le diaphragme
25 & 26 mai 2024	<b>Retour sur le Tronc Commun</b>  Le Râmâyana (épopée)	<b>Mona Floch / Xavier Jourdain</b> <i>Trikona âsana</i> : la posture du triangle  <b>Retour sur le Tronc Commun :</b> Le symbolisme dans les postures	<b>Xavier Jourdain :</b> Les membres inférieurs et l'équilibre  <b>Hélène Baudin</b>	<b>Echanges/ Evaluation sur le T.C. reçu en mars 24</b>
22 & 23 juin 2024	<b>Magali Papin</b>  Mâ Ananda Moyî	<b>Nathalie Crenn / Xavier Jourdain</b>  <i>Mahâvîra âsana</i> : la posture du grand conquérant	<b>Xavier Jourdain</b>  Contrôle d'anatomie de fin d'année	<b>Entretiens individuels élèves-professeurs</b>