



animées par JEAN-YVES DEFFOBIS  
Enseignant Formateur IFY &  
Yogathérapeute

Il enseigne depuis 1975, dans la lignée de T. Krishnamacharya, TKV Desikachar, Certifié formateur IFY 1992, Institut Français de Yoga, et de la Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation, KHYF 2006, Yoga Cikitsa, Yoga thérapeutique KHYF 2007/2011, Bio-énergéticien et magnétisme IFTA 2016, 18.

## LES CURSUS PERSONNELS (OU EN) BINOMES

Ce cycle de Formation DJY de YOGATHERAPIE s'adresse à toutes les personnes pratiquant le Yoga, sous forme de rencontres personnelles ou en binôme ou plus, désirant aborder et pratiquer le Yoga sur tous les plans de l'être.

En effet le Yoga Cikitsa est le Yoga au soin. Outre acquérir une compétence pour offrir des séances individuelles à ses élèves, cette formation a pour objectif d'expérimenter des méthodes inédites et ajustées à un très grand nombre de situations que nous avons à traverser.

Elles trouveront dans le contenu de ces modules les bases techniques, théoriques et pédagogiques nécessaires pour poursuivre leur évolution dans la tradition de l'enseignement de TKV Desikachar et de T. Krishnamacharya de Madras (Tamil Nadu).

## Fonctionnement des modules.

Tout particulièrement dans la tradition de transmission (professeur à élève) les rencontres seront espacées d'un temps d'assimilation de l'enseignement grâce à des études de cas (en moyenne de 10) donnant des supports cliniques de l'application du Yoga Cikitsa.

Dans la relation de face à face seront présentés le contenu théorique, des applications pratiques, des références, des directions de recherches et d'approfondissement.

Néanmoins les modules de yogathérapie ne peuvent être abordés qu'à la condition de posséder au préalable de bases solides, tant techniques, philosophiques et pédagogiques et aussi de pratiques personnelles. C'est pour cette raison que ce cursus de modules requière une mise à niveau préalable et nécessaire pour que le soin par le Yoga puisse être efficace.

## Dans tous les modules seront analysés

- les méthodes d'investigation et l'observation,
- l'étude de cas supports d'intégration,
- les supports des textes appliqués et commentés,
- les notions de l'Ayurvêda, la construction de séances VINYASA KRAMA ,
- les directions de recherches afin de compléter vos compétences.
- ce qui est à éviter, ce qui est à privilégier, ce qui est à modifier, pourquoi,
- la technique détaillée des postures (**āsana**),
- la gestion du souffle (**prānāyāma**), du Hatha Yoga utiles aux études de cas proposées,
- les outils du Yoga (**upaya**) : usage des sons, mantra, mudra, drshti, entraînement sensoriels, bhāvana, mandala, méditations,
- les programmes évolutifs à préférer.

## Renseignements pratiques

Lieu : Centre DJY à Nantes

Dates et horaires : sur rendez-vous

Coût de l'enseignement : sur devis

-----Bulletin d'information et d'inscription ---- jeanyves.deffobis@orange.fr ----- 0631756979-----  
cette formule vous intéresse,

Veillez m'en informer en notant si après le numéro et la date, je vous communiquerai comment et quand le mettre en place

votre Nom ..... PRENOM ..... je suis intéressé(e) par :

n° ..... module n° ..... à la date .....  
n° ..... module n° ..... à la date .....  
n° ..... module n° ..... à la date .....  
n° ..... module n° ..... à la date .....

Merci d'avance pour ces informations qui me sont nécessaires :

Prérequis pour YOGA CIKITSA sont notifiés d'une \* sur le tableau du programme

Attestation(s) de formation : nom du professeur..... fédération.....

Temps de formation : .....

Donne des cours collectifs : nombre..... lieux.....

Donne des cours particuliers : nombre..... lieux.....

Supervision : .....

Statut (s) : .....

Dossier technique complet : āsana et prānāyāma ..... et date

Travail personnel documents : .....

Thème du mémoire de fin de cycle, documents : ..... et date .....



## Programme

Suivant le niveau actuel :

Catégories modules	Contenu des modules	Face/face heures	estimation perso heures	Evaluation documents d'études à produire		Module
<b>*Prérequis</b>	Entretien préalable sur RDV			Pour protocole – devis – programme et formules		N°
<b>*PRATIQUE</b>	Pratique et théorie					
<b>*mise à niveau 5 ateliers de 2 h</b>	L'étude approfondie des fiches postures, corrections et applications de Hatha Yoga,	10	20	Dossier	30	1
<b>*mise à niveau 5 ateliers de 2 h</b>	L'étude approfondie des prânâyâma, corrections et applications de Hatha Yoga,	10	20	Dossier	30	2
<b>*structures</b>	Vinyasa krama – viniyoga – autonomie de construction de séances à thèmes	10	20	20 Etudes de cas	30	3
<b>*pratique</b>	Pratique personnalisée de yogathérapie - suivi 10 séances	10	pratique	Quotidien 30 mn minimum	10+	4
<b>*TEXTES</b>						
	<b>*Yoga Sûtra chapitre 1 qu'est-ce que la conscience</b>	3x2	10	Questions et compte rendu d'applications	12	5 A
	<b>*Yoga Sûtra chapitre 2 qu'est-ce que l'action</b>	3x2	10	Questions et compte rendu d'applications	12	5 B
	<b>*Yoga Sûtra chapitre 3 maitrise et résultats</b>	3x2	10	Questions et compte rendu d'applications	12	5 C
	<b>*Yoga Sûtra chapitre 4 l'influence</b>	3x2	10	Questions et compte rendu d'applications	12	5 D
	<b>*Samkhya vision holistique</b>	3x2	10	Questions et compte rendu d'applications	12	5 E
		10 h				
<b>BASES</b>						
	Yoga Rahasya TK Krishnamacharya Les applications du Yoga	2	10	Questions et compte rendu d'applications	12	6 A
	Yoga Makaranda TK Krishnamacharya Les outils du Hatha Yoga	2	10	Questions et compte rendu d'applications	12	6 AA
	Taittiriad Upanishad Modèle pancharmaya	2	10	Questions et compte rendu d'applications	12	6 B
	Yoga Târâvali Âdi Shankara Modèle cakra physiologie yogique	2	10	Questions et compte rendu d'applications	12	6 C
	Yoga Yajnavalkya L'outil Hatha Yoga et Raja Yoga	6	10	Compréhensions et intégrations des concepts	16	6 D
	Hatha Yoga Pradipika	6	10	Compréhensions et intégrations des concepts	16	6 E
	Bhagavad Gîta Modèle pédagogique, l'enseignement, la transmission	2x6	10	Questions et compte rendu d'applications	22	6 F
<b>APPLICATIONS</b>						
<b>Méditation</b>	Upaya : shabda, mantra, bhâvana, drshti, mûdra, nyasa	2x5	pratique	Approches et expérimentations	10+	7 A
	approches Yoga Sûtra, Upanishad, Tantra	2x5	pratique	Approches et expérimentations	10+	7 B
				<b>EVALUATIONS</b>		
<b>AYURVEDA</b>	le système et application au Yoga Cikitsa Vyadhi – Shraddha Prakriti vikriti – dosha – agni – dhatu - mala – ama. Modèles dualiste, non dualiste, mixte, matérialiste	5 x 2	20	Compréhensions et intégrations des concepts	30	7 C
<b>YOGA CIKITSA</b>	MODULES MINIMUMS SUIVANT LES EVALUATIONS			<b>EVALUATIONS des dossiers</b>		
	<b>1 système os articulations</b> usages trop, pas assez, mal, repos, hernies arthrites, arthrose, déformations,	2 ½ x 2	10	10 cas cliniques minimum et recherches	15+	8 1
	<b>2 système musculaire</b> ex : douleurs chroniques, tensions somatiques, mémoires....	2 ½ x 2	10	10 cas cliniques minimum et recherches	15+	8 2
	<b>3 colonne vertébrale</b> ex : hernies, sciatiques, cruralgies, carpien	2 ½ x 2	10	10 cas cliniques minimum et recherches	15+	8 3
	<b>4 systèmes respiration les 10 prâna</b> ex : rhinites, sinusites, asthmes, peaux,...	2 ½ x 2	10	10 cas cliniques minimum et recherches	15+	8 4
	<b>5 système métabolisme digestions agni dhatu, ojas</b> ex : hernies, diabète, ulcères, colopathies, ....	2 ½ x 2	10	10 cas cliniques minimum et recherches	15+	8 5
	<b>6 système circulatoire</b> ex : cardiaque, poids +/-, tension +/-, céphalées, œdème...	2 ½ x 2	10	10 cas cliniques minimum et recherches	15+	8 6
	<b>7 système nerveux, seniors,</b> ex : fibromyalgies, Parkinson, Alzheimer, yeux,	2 ½ x 2	10	10 cas cliniques minimum et recherches	15+	8 7
	<b>8 système immunitaire</b> ex : hormonal, cancers, psychologie, spiritualité	2 ½ x 2	10	10 cas cliniques minimum et recherches	15+	8 8
	<b>9 relations,</b> ex : couple, générationnel, enfants, handicapés, hiérarchie	2 ½ x 2	10	40 cas cliniques minimum et recherches	15+	8 9
	<b>10 cycle de la femme grossesse,</b> ex : gynécologie F et M, allaitement, procréation, sexualité,	2 ½ x 2	10	10 cas cliniques minimum et recherches	15+	8 10
	<b>11 yoga de la croissance</b> ex : enfants aux âges, pré ado, ado, sportifs, examens,	2 ½ x 2	10	10 cas cliniques minimum et recherches	15+	8 11
<b>CONSULTATION</b>	<b>Module 12 Darshanam, sparshanam, prashnam,</b> Protocoles, programmes et progressions, accueil et dossier suivi supervision.	2x3		+ 10 cas cliniques minimum possibles <b>en présence</b> et (ou) sur dossiers (suivis supervisions)	16+	9 A
<b>CONSULTATION</b>	Ayurvédique : votre constitution, terrain, (direction de pratique Hatha Yoga, âsana prânâyâma Méditation, étude nutritionnelle)	2		Etude personnalisée		9 B

Compléments et spécialités						
La transmission du Yoga spécifique	6-1° aux enfants,	12			+ 20 cas minimum et recherches	
	6-2° aux handicapés	6			+ 20 cas minimum et recherches	
	6-3° aux séniors	6			+ 20 cas minimum et recherches	
Massages à l'huile Du KERALA	L'automassage + marmas et mantra personnels niveau I bases Shamana Langhana niveau II àsana Rasayana Uttara karma niveau III marmas (points vitaux)	4 2 ½ x 6 2 ½ x 6 2 ½ x 6	rencontres Entraînements Entraînements Entraînements	Compréhensions et intégrations des concepts	15+ 15+ 15+	10A 10B 10C 10D
Massage sonore	Massages sonores Equipements bols et cloches, sons, gongs.... Méthodologies, Consultations, Pratiques et programme	2 ½ x 6	Entraînements	Compréhensions et intégrations des concepts	15	11A
Soin par les pierres	Equilibrage, cakras,	2x5	Entraînements	Compréhensions et intégrations des concepts		11B
YOGA NIDRA	I Yoga nidra,	2 ½ x 6	Entraînements	Compréhensions et intégrations des concepts	15	12A
	II l'écoute des rêves, (lying)	2 ½ x 6	Entraînements	Compréhensions et intégrations des concepts	15	12B
	III les drshti,	2 ½ x 6	Entraînements	Compréhensions et intégrations des concepts	15	12C
NUTRITION	Nutrition • les aliments et les doshas - les fruits et légumes • céréales, des graines, des haricots et les noix. Laiteries et de produits animaux. • Les huiles, condiments et des épices. • La diète pour les trois Doshas ; la diète Sattvique.	2 ½ x 6	Etudes de cas	Compréhensions et intégrations des concepts	15	13
MANDALA	Mandala Les participants sont invités à découvrir les approches utiles à éveiller leur créativité. Les postures nous livrent des messages essentiels et vitaux. Expression et vécu du corps, relaxations profondes, associées aux techniques de construction vont, étape par étape, favoriser l'état de renouvellement pour aller vers un essentiel du moment.	2 ½ x 6	--	Compréhensions et intégrations des concepts	15+	
BIO-ENERGIE	Bio-énergétique Conseils nutritionnels Environnementaux, habitat, voisinage, terrains, Activation de mûdra Hygiène de vie	--	--	--		
MEDITATION	40 jours de retraite			Pratique, protocole, accompagnement		

#### Coût de l'enseignement et corrigés

module	En solo, en binôme, trinôme et +	Chaque module	
	Module présentiel - directions de recherches – corrections		
Mise à niveau	Modules 1 ÂSANA études Modules 2 PRĀNĀYĀMA Modules 3 VINAYASA constructions Modules 4 suivi personnel de Yogothérapie consultation + suivi 5 séances	300 300 300 345	
Yoga spécifique	6-1° aux enfants,	430	chacun
Yoga spécifique	6-2° aux handicapés	275	chacun
Yoga spécifique	6-3° aux séniors	275	chacun
Yoga Sûtra	Chaque Modules 5 A B C D	250	chacun
Textes	Chaque Modules 6 A AA B C D	300	chacun
	Modules 6 E	200	chacun
Nikita Gîta	Modules 6 F	400	chacun
Méditations	Chaque Modules 7 A B	400	chacun
AYURVEDA	Module 7 C présentiel et corrections *	600	* Selon connaissances intégrées
YOGA NIKITA	Chaque Modules 8 présentiel et corrections	375	Chaque module
CONSULTATION	Module 9 présentiel et corrections (accueil protocole tests)	400	
Consultation Ayurvédique	Entretien sur RDV	75	
AUTOMASSAGE	Module 10A et marmas perso 4 rencontres	300	
Massage	10B 10C 10D 2 ½ x 6 fois présentiel	430	chacun
Massage sonore	Module 11 2 ½ x 6 fois présentiel	430	chacun
Soins des pierres			
Yoga Nidra	Chaque Modules 12 A B C 2 ½ x 6 fois présentiel	375	chacun
Méditation 40 jours	Matin, journée, soir, préparation au sommeil, retour, accompagnement, fiches enseignement	150	

-----Bulletin d'information et d'inscription ----- jeanyves.deffobis@orange.fr ----- 0631756979-----

Un module, un atelier, une retraite, un thème vous intéresse,

Veillez m'en informer en notant si après le numéro et la date, je vous communiquerai comment et quand le mettre en place

Votre Nom ..... PRENOM ..... je suis intéressé(e) par :

n° ..... thème..... date ..... fin : .....  
n° ..... thème..... date ..... fin : .....  
n° ..... thème..... date ..... fin : .....  
n° ..... thème..... date ..... fin : .....

date et signature