

Ces stages sont proposés dans l'esprit d'un approfondissement des bases de l'enseignement de TKV Desikachar dans les domaines de la compréhension mais aussi de l'expérience et de la pratique du Yoga.

« Une once de pratique vaut mieux qu'une tonne de théorie ! »

Mais il n'en est pas moins vrai que comprendre ce que nous pratiquons en terme de support et de directions peut grandement améliorer l'écoute et l'efficacité des techniques enseignées dans les formations de l'IFY.

Ces weekend s'adressent particulièrement aux enseignants de Yoga, à celles et ceux qui sont en formation et qui s'inscrivent dans un cursus de Yogathérapie, et restent ouverts à celles et ceux qui désirent avancer dans la voie du Yoga.



Formations Yoga

En entreprise,
Personnelle,
en particulier,

YOGATHERAPIE
06 31 75 69 79

www.formation-djy-yoga.com

DJY YOGA
FORMATION PROFESSEUR YOGA

WEEKEND YOGA



Shri Yantra, représentation de l'ensemble des énergies universelles.

**APPROFONDIR SA PRATIQUE DU
YOGA AU QUOTIDIEN**

Animé par

Jean-Yves Deffobis

Membre du Collège
des Formateurs de Professeurs de Yoga de l'IFY

06 31 75 69 79

www.amescoursdeyoga.fr

Des souvenirs à vie

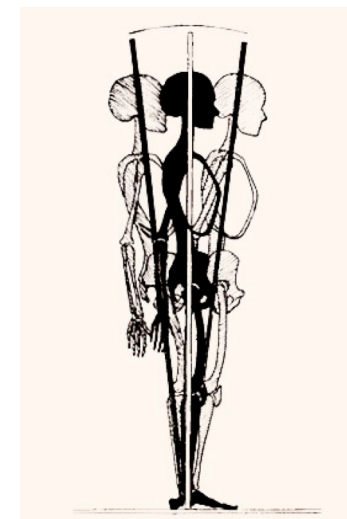
Combien de fois avez-vous déjà déclaré, “- Comment approfondir ma pratique de Yoga ?...” ou “ Comment aller plus loin ?...”

Ce programme est destiné à y répondre !

Comment fonctionne le corps en pratiquant les postures de Yoga, quels sont les points d'appuis importants à respecter afin d'améliorer la circulation des énergies vitales, quel est le rôle du souffle, quelle est la meilleure attitude intérieure ?

« Le placement correct des différents corps laisse le souffle vital se répandre au travers tous les tissus, dans tous les espaces ».

C'est le rôle de « âsana », la posture de Yoga.



Recherche de l'axe vital.

Intitulés des WE et dates

1 MANDALA 18 19 20 NOVEMBRE 2016 Connaissance de soi et Transformation

- **Conférence** 20 h Vendredi 18 novembre
« Qu'est-ce que véritablement un mandala ? » Idées reçues ou une puissante pratique de transformation ?



Samedi 19 novembre
- Atelier 1 9 h / 12 h - atelier 2 14:30/17:30
- **Méditation** 19/20 :30 Une méditation sera guidée avec posture- prânâyâma et support visuel.
Dimanche 20 novembre
- Atelier 3 9 h / 12 h - atelier 4 14:30/17:30

Les ateliers 1 2 3 & 4 permettront aux participants d'élaborer leur **MANDALA DE PROTECTION** dans une première partie afin, par la suite, de l'utiliser soi-même pour leurs besoins suivant la pratique enseignée.

2 VAYU - L'AIR 13 14 15 JANVIER 2017 l'énergétique dans le Yoga

- **Conférence** 20 h Vendredi 13 janvier
« Qu'entendons nous par corps d'énergies dans le Yoga et l'Ayurveda ? »
Comment pratiquer le Yoga en tenant compte de la notion de corps ?

Samedi 14 janvier
- Atelier 1 9 h / 12 h - atelier 2 14:30/17:30
- **Méditation** 19/20 :30

Une méditation sera guidée avec posture vers l'expérimentation du prânâyâma comme support.

Dimanche 15 janvier
atelier 3 9 h / 12 h - atelier 4 14:30/17:30



Les ateliers 1 2 3 & 4 permettront aux participants d'approcher leur corps d'énergie dans une première partie et ensuite en améliorer la circulation prânique selon une pratique enseignée.

3 AGNI SURYA - LE FEU 3 4 5 MARS 2017 le Yoga et son action sur le métabolisme

- **Conférence** 20 h, Vendredi 3 mars
« Je suis ce que je mange »
Devons-nous tous pratiquer la même séance de la même façon ? Allons plus long afin d'approfondir les effets de nos pratiques.

Samedi 4 mars
- Atelier 1 9 h / 12 h - atelier 2 14:30/17:30
- **Méditation** 19/20 :30 Une méditation sera guidée avec posture vers l'expérimentation du prânâyâma support de méditation.



Dimanche 5 mars
- Atelier 3 9 h / 12 h - atelier 4 14:30/17:30

Les ateliers 1 2 3 & 4 permettront aux participants d'approfondir leur pratique afin d'améliorer leur compréhension de leur métabolisme et avoir une action bénéfique sur la santé grâce aux pratiques enseignées.

4 ÂP - L'EAU 12 13 14 MAI 2017 le système immunitaire dans le Yoga

- **Conférence** 20 h Vendredi 12 mai
« Comment améliorer notre système de défense grâce à la pratique du Yoga ? »

Samedi 13 mai
- Atelier 1 9 h / 12 h - atelier 2 14:30/17:30
- **Méditation** 19/20 :30

Une méditation sera guidée afin de réunir les fréquences vitales grâce à une transmission.

Dimanche 14 mai
- Atelier 3 9 h / 12 h - atelier 4 14:30/17:30

Les ateliers 1 2 3 & 4 permettront aux participants de comprendre l'action des postures suivant un ordre, une préparation et une matière spécifique afin d'avoir une action satisfaisante sur tous les liquides vitaux grâce aux pratiques enseignées.

5 MASSAGE KERALA 19 20 21 mai 2017

- **Conférence** à 20 h Vendredi 19 mai
« Qu'est ce que le massage du Kérala » que peut-on en attendre ?
Comment cheminer vers ce massage à l'huile faisant partie de l'Ayurveda, du Yoga et des Arts martiaux du Kalari.

- **Ateliers : apprendre le massage I**
samedi et dimanche
matin 8 h / 12 h après midi 14:30 /



Afin de devenir un lieu de partage et d'échange entre tous les pratiquants, nouveaux, anciens et professeurs
chacun des stages s'articule ainsi :
vendredi,
- **conférence** à thème à 20 h
samedi
- **ateliers** matin 9 h / 12 h et après midi 14:30/17:30.
- **méditation** guidée à 19 h
dimanche
- **ateliers** matin 9 h / 12 h et après midi 14:30/17:30.
forme un tout cohérent harmonisant temps de pratique, réflexion, échange, partage et étude des concepts afin de favoriser la compréhension des techniques et de leur vécu.

Veuillez, s'il vous plaît, manifester votre intérêt dès à présent pour ces stages.
Toutes les informations importantes pourront ainsi vous être transmises pour le bon déroulement de ces sessions 5 jours avant la date du début de stage.
Merci d'avance.

Bulletin d'inscription

à envoyer à Jean-Yves Deffobis,
5 jours pleins avant la date du stage,

au 187 rue de la Gilarderie, 44200 Nantes.

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Mobil : 06 _ _ _ _

Email :

désire m'inscrire au weekend de stage

- 1 du 18 19 20 NOVEMBRE 2016

- 2 du 13 14 15 JANVIER 2017

- 3 du 3 4 5 MARS 2017

- 4 du 12 13 14 MAI 2017

- 5 du 19 20 21 mai 2017

et joins mon chèque n°

de la banque

de 250 € à l'ordre de Jean-Yves Deffobis
afin de valider mon inscription.

Date et signature