

# COURS DE PHILOSOPHIE DU YOGA *en ligne*

avec Maud Dreyer

## Les Yoga Sutras de Patanjali

De nos jours, en occident, nous accédons le plus souvent à la pratique du yoga par l'intermédiaire des postures. Pourtant chacun sait, ou en a au moins l'intuition, que la pratique des postures du yoga repose en fait sur une discipline qui est beaucoup plus vaste et ne se limite pas à l'exercice physique. Mon souhait est de vous accompagner vers une meilleure compréhension de la dimension philosophique de cette pratique ancestrale: Le Raja Yoga.

Le yoga, tel qu'il est défini dans les premiers sutras de Patanjali, a pour objectif d'apaiser l'agitation intérieure afin de nous permettre de nous aligner avec notre nature profonde... Et pour atteindre ce but, Patanjali, dans les Yoga Sutras, nous offre un plan d'une richesse infinie, composé de diverses méthodes. Ce texte fondamental fera l'objet de notre étude.

Et comme la compréhension profonde des yoga sutras ne peut s'élaborer que dans un rapport intime avec eux, au fil de la vie, je vous guiderai également dans une réflexion personnelle autour de ces principes, afin que vous puissiez faire de ces outils les vôtres.

### CE MODULE EN LIGNE S'ADRESSE :

- Aux pratiquants curieux, qui ont envie de découvrir les autres dimensions de la pratique du yoga.
- Aux professeurs qui ont le désir de porter un nouveau regard sur les enseignements de Patanjali ou de s'y replonger pour partager la philosophie du yoga dans leurs cours.
- Aux professeurs de yoga en formation qui souhaitent approfondir leur compréhension de la cette dimension essentielle de notre discipline.
- A toutes les personnes qui auraient le souhait de découvrir de nouveaux outils pour gagner en liberté intérieure, en sérénité.

### LE PROGRAMME VOUS ACCOMPAGNE PENDANT 8 SEMAINES (2 MOIS).

Chaque semaine, vous recevez 3 vidéos, une méditation enregistrée et quelques documents à télécharger :

- Une vidéo « Raja Yoga », qui est donc l'apport théorique sur la notion que nous abordons.
- Une vidéo « Svadhyaya », qui comprend une proposition de travail personnel sur le sujet en question. Cette pratique peut se faire à l'écrit ou sous forme de méditation.
- Une vidéo « Pranayama », qui vous guide dans une pratique respiratoire que vous pouvez retrouver tous les jours de la semaine.
- Un Audio « Dharana » qui vous accompagne dans une méditation guidée.

Une fois reçus, les vidéos et l'enregistrement resteront accessibles pour toute la durée du programme. Vous pourrez donc y revenir ou suivre ce cours à votre rythme.

Quelques documents seront également téléchargeables chaque semaine (textes des mantras, bibliographie, etc.)

A la fin du module, il vous sera proposé un document pour tester vos connaissances ainsi que le corrigé de celui-ci. Il n'y a aucune obligation à le faire, sauf si vous souhaitez recevoir le certificat qui vous permet de valider ces heures en formation continue auprès de la Yoga Alliance. Le nombre d'heures de formation continue n'est pas encore précis car le tournage est en cours. Il sera compris entre 10h et 15h.



*Pour les professeurs de yoga formés et certifiés Yoga Alliance, sachez que la formation représente entre dix et quinze heures de formation continue accréditées par la Yoga Alliance. Vous recevrez une certification de fin de formation à l'issue de ce programme, si vous le souhaitez.*

## VOICI LES NOTIONS QUE NOUS ALLONS ABORDER ET APPROFONDIR :

Patanjali et les Yoga Sutras

La notion d'Être et de témoin (Atman, Drasthu)

Les huit branches du yoga (Yamas, Niyamas, Asanas, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi)

Les cinq afflictions, ou causes de la souffrance (Les Keshas)

Les Attitudes à cultiver appelées les Demeures de Brahma (Maitri, Karuna, Mudita, Upekshanam)

## DATES :

**Du 4 Janvier au 1er Mars 2021**

Les vidéos resteront accessibles 2 mois après la fin du programme, soit jusqu'au 1er mai 2021, afin que vous puissiez le terminer à votre rythme ou revisiter certains sujets à votre guise.

## TARIFS :

- Early Bird (inscription avant le 15 Novembre 2020) - **210€**

- Normal (inscription après le 15 Novembre 2020) - **240€**

Conditions d'inscription :

### RÈGLEMENT

Une fois votre règlement effectué, il n'y aura aucun remboursement, échange, ou report possible.

Le règlement complet est dû au plus tard le 20 décembre 2020. Maud Dreyer se réserve le droit de ne pas vous donner accès à la formation si le règlement n'est pas effectué.

Votre inscription est effective à réception de votre chèque et bulletin d'inscription ci-dessous. Je vous en confirmerai la bonne réception dès qu'ils me parviendront. Le chèque ne sera encaissé qu'en novembre 2020.

Le bulletin d'inscription est à demander à Maud (contact ci-dessous)

### DROITS ET CONFIDENTIALITÉ

Chaque inscription est nominative. Si vous êtes formateur de professeurs de yoga et que vous souhaitez partager ce module dans une formation avec vos élèves, merci de contacter Maud, cela fera l'objet d'un contrat différent.

Les documents .pdf et les vidéos sont la propriété intellectuelle de Maud Dreyer et sont réservés à un usage strictement privé et personnel.

La distribution, le partage, la retransmission des documents reçus ne sont pas autorisés sans l'accord écrit préalable de Maud Dreyer.

Maud se réserve le droit de vous refuser l'accès au cours en ligne si vous ne respectez pas cet engagement.

Ce module de formation est accrédité par la Yoga Alliance. Vous pouvez recevoir un certificat de fin de formation pour valider des heures de formation continue si vous en faites la demande.

