



schweiz suisse svizzera

Une introduction au Yoga Sutra de Patanjali

Descriptif du cours	Présenter le Yoga Sutra et Patanjali dans le contexte historique et symbolique . Ce cours est axé sur la définition du yoga (2 ^{ème} sutra : l'arrêt des fluctuations du mental) jusqu'aux deux piliers incontournables pour soutenir le yoga (12 ^{ème} sutra : yoga s'obtient par une pratique soutenue et un détachement profond). Cette présentation théorique s'accompagne d'une pratique de séances de yoga selon l'enseignement de Sri T.K. Sribhashyam , fils et disciple de Sri T. Krishnamacharya : postures, respirations, concentrations et méditation.
Objectifs de la formation	<ul style="list-style-type: none">• Pouvoir résiter le Yoga Sutra par rapport aux Vedas• Comprendre ce que signifie le mot « yoga » (sutras 1 et 2)• Savoir expliquer les deux modes de fonctionnement du mental (soit sur le plan matériel, soit sur le plan plus subtil des concentrations et de la méditation) (sutras 3 et 4)• Lister les moyens d'alimenter le mental (5 à 11)• Faire le lien avec la théorie de la perception du Samkhya• Définir Abhyasa et Vairagya, les 2 piliers de la pratique du yoga selon Patanjali (12 à 16)
Public-cible	Professeur-e-s de Yoga souhaitant approfondir leur compréhension du yoga dans la tradition indienne.
Organisation	Association Yogakshemam International (AYI)
Responsable de la formation	Co-responsable de formation à l'AYI : Patrice Delfour, professeur de yoga diplômé par Sri T.K. Sribhashyam. Stéphanie Djabri-Vanhooydonck, professeure de yoga diplômée par Sri T.K. Sribhashyam et Yoga Suisse.
Date (Jours et horaires)	3 week-ends (27 heures d'enseignement) 11-12 avril 2026 / 13-14 juin 2026 / 7-8 novembre 2026
Heures de formation continue	Samedi (6 heures d'enseignement) : 9h00/10h30 – 11h00/12h30 – 14h00/15h30 – 16h00/17h30 Dimanche (3 heures d'enseignement) : 9h00/10h30 – 11h00/12h30
Nombre de participant.e.s	12 Min. / 35 Max.
Lieu de la formation	Neuchâtel
Prix de la formation	Membre YCH : 270 CHF / week-end Non-Membre YCH : 300 CHF / week-end
Hébergement	Transport, hébergement et repas à charge des participant-e-s.
Conditions d'annulation et de remboursement	Annulation gratuite jusqu'à 10 jours avant le début de la formation. Passé ce délai, aucun remboursement ne sera effectué, sauf sur présentation d'un certificat médical.
Modalité d'inscription / Information	S'inscrire et payer sur https://www.yogakshemam.net/programme ou écrire à ecole.yogakshemam@gmail.com