EQUIPE PEDAGOGIQUE YOGAKSHEMAM

William Altman
Diplômé de Yogakshemam, France en 2001. William assure au sein de l'école l'enseignement de la philosophie indienne et propose des études particulières comme celle de la Bhagavad Gītā, de certaines Upaniṣhads et fait le lien entre la philosophie indienne et la philosophie occidentale.

Patrice Delfour
Diplômé de Yogakshemam, France en 2001, Patrice assure au sein de l'école l'enseignement de la philosophie indienne et tout particulièrement les Yoga Sutra de Patanjali et le Sāṃkhya.

Stéphanie Djabri Vanhooydonck
Diplômée de Yogakshemam Suisse en 2002. Stéphanie assure au sein de l'école l'enseignement de la pratique, de sa théorie, de la pédagogie ainsi que de la philosophie indienne, notamment le Sāṃkhya Karika.

Brigitte Khan
Diplômée de Yogakshemam Suisse en 2002. Brigitte assure au sein de l'école l'enseignement de la philosophie indienne, notamment le Narada Bhakti Sutra et certaines Upaniṣhads.

Estelle Lefebvre direction générale
Diplômée de Yogakshemam, France en 2001. Estelle enseigne au sein de l'école la pratique, sa théorie selon l'enseignement traditionnel de Sri T. Krishnamacharya et Sri T.K. Sribhashyam, avec quelques études détaillées comme les points vitaux et la théorie de la perception.

Catherine Vallat-Molliet
Diplômée de Yogakshemam Suisse en 2006, Catherine assure au sein de l'école Yogakshemam l'enseignement de la philosophie indienne comme par exemple les Yoga Sutra de Patanjali ou la Bhagavad Gita.

AUTRES INTERVENANTS

Cristina Blanchelande *: diplômée en psychologie à l'université de Genève, elle a ensuite poursuivi sa formation en psychanalyse. Elle est élève de Sri T.K. Sribhashyam depuis 1980.*

Gabriel Gabriel *: Gabriel a rencontré Sri T.K. Sribhashyam alors qu'il était encore étudiant, et a suivi depuis lors fidèlement son enseignement. Il enseigne au sein de l'école la philosophie indienne, ses origines, certains darshanas orthodoxes et non-orthodoxes comme le Bouddhisme, les textes du Hatha Yoga ainsi que ceux du Rāmāyana et du Mahã Bhãratha.*

Sylvie Massart *: formatrice au sein de l'École Française de Yoga, Sylvie Massart enseigne l'anatomie appliquée aux pratiques corporelles et les grands systèmes physiologiques.*

Nicole Salzartd *: diplômée de Yogakshemam, France en 2001. Nicole, sage femme, enseigne le Yoga de la femme enceinte.*

DOSSIER D'INSCRIPTION

PREREQUIS

- *Pratiquer le Yoga depuis au moins deux ans ou avoir suivi une mise à niveau*
- *Suivre un cours hebdomadaire avec un professeur diplômé de l'école (les exceptions seront étudiées au cas par cas)*
- *Avoir plus de 18 ans*

PIECES A FOURNIR

1. *Le questionnaire rempli (document à télécharger sur le site) avec le plan de financement sur 4 ans (origine des fonds réfléchie et périodicité de paiement)*

2. *Lettre de motivation précisant*
   - ***a.*** *votre intérêt pour le Yoga,*
   - ***b.*** *votre projet de formation*
   - ***c.*** *et le temps personnel que vous allez réserver à la pratique et aux révisions*

3. *Une photo d'identité*

4. *Certificat médical autorisant la pratique du Yoga*

5. *50 € de frais d'inscription (non remboursables), par chèque ou par virement bancaire, à l'ordre de Yogakshemam,*
   IBAN : FR76 8089 3000 0204 2690 189
   BIC : CMCIFR2A.
   Un entretien en présentiel ou par téléphone sera programmé (dans les 30 jours suivant la réception du dossier) avec un enseignant de l'école afin de valider l'inscription.

DOSSIER A ENVOYER A

Association Yogakshemam
145 Chemin des Courtioux
38680 St André en Royans - France
ecole.yogakshemam@gmail.com

FICHE D'INSCRIPTION A TELECHARGER SUR

www.yogakshemam.net

" À ceux qui pensent à Moi et à nul autre,
méditant sur Ma forme absolue,
qui sont constamment en union avec Moi,
J'apporte spontanément tout bien."
(Bhagavad Gītā IX. 22)

YOGAKSHEMAM

Selon l'enseignement
de Sri T.K. Sribhashyam fils et
disciple de Sri T. Krishnamacharya

École fondée par
Sri T.K. Sribhashyam en 1982

Affiliée à la FYLE,
Fédération de Yoga des Lignées d'Enseignement

SESSION 2022-2026
SUISSE
& SESSION 2023-2027
FRANCE
Formation de professeur-e-s de Yoga

L'ECOLE YOGAKSHEMAM

Yogakshemam signifie le bonheur ici et maintenant, en dehors du temps et de l'espace.
L'école Yogakshemam est une école d'enseignement traditionnel de Yoga et de philosophie indienne fondée en 1982 par Sri T.K. Sribhashyam. Son but est de transmettre le Yoga et la philosophie indienne suivant un enseignement séculaire tel que Sri T.K. Sribhashyam l'a reçu de son père et maître Sri T. Krishnamacharya.

Sri T. Krishnamacharya est né à Muchukunte en 1888. Jusqu'à sa mort en 1989, il fut animé d'une soif de connaissances insatiable. Praticien renommé de l'Ayurveda (médecine indienne) et du Yoga, reconnu comme l'un des plus grands yogis du 20e siècle, Sri T. Krishnamacharya reçut les plus hautes distinctions dans toutes les branches de la philosophie indienne.

C'est dès son plus jeune âge que Sri T.K. Sribhashyam devient le disciple de Sri T. Krishnamacharya, son père, et en 1956 qu'il commence à enseigner le Yoga à Madras (tout en poursuivant ses études universitaires). Sri T.K. Sribhashyam est également un descendant direct de Sri Nâthamuni, yogi du 9e siècle. La connaissance philosophique est alors transmise sans discontinuité de père en fils depuis cette époque. Dans la filiation maternelle, les ancêtres de Sri T.K. Sribhashyam étaient des professeurs de Sanskrit.

Sri T.K. Sribhashyam a enseigné fidèlement, comme son père avant lui, auprès de ses élèves. Il est l'exemple même de la nécessaire humilité, indispensable à la transmission d'une vérité. C'est dans cette transparence qui dure ainsi depuis des siècles et des siècles que les enseignants de l'école Yogakshemam, tous formés par Sri T.K. Sribhashyam, poursuivent cette tradition :

PHILOSOPHIE

L'historique de toute la philosophie indienne traditionnelle est enseigné et résumé chronologiquement depuis les Veda jusqu'au Vedanta. Un châpitre de la Bhagavad Gītā et une ou deux Upaniṣad sont étudiées en détail.
Une étude du Sāṃkhya (les principes de la création) est proposée, ainsi que des Yoga Sutra de Patañjali (fonctionnement du mental et évolution vers une démarche spirituelle).

Les cours de philosophie sont donnés de telle sorte qu'il soit possible de les mettre en pratique au quotidien. Le Yoga est aussi le lien entre une recherche personnelle et la vie de tous les jours. La philosophie est alors un moyen de réflexion et de questionnement pour comprendre la Réalité.

PRATIQUE

Plus de 150 Āsanas, 15 Prānāyāmas et 12 Mudras issus de l'enseignement traditionnel de Sri T. Krishnamacharya seront mis en pratique et étudiés en détail. L'école enseigne la théorie, les effets et la mise en pratique pour chaque Āsana, Mudra et Prānāyāma à partir de fiches techniques, de leur histoire, tout en tenant compte des indications pédagogiques et des contre-indications à respecter.

L'étude des points vitaux (points de concentration) est une spécificité de Yogakshemam. Cet apprentissage permet la mise en application pratique des enseignements du Yoga Sutra, du Hatha Yoga, de Nātha Muni, de Yājñyavalkya ainsi que des Upaniṣads.

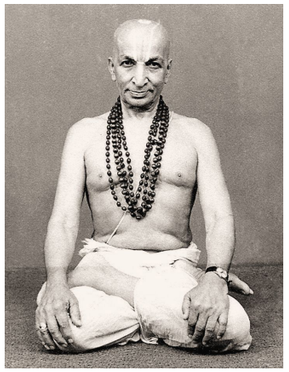
La pratique soutient spécifiquement la progression spirituelle de chaque élève selon ses propres convictions.

PHYSIOLOGIE

La physiologie (système locomoteur, système endocrinien, système nerveux entre autres) et les éléments de physiopathologie sont enseignés afin de permettre aux futures enseignant-e-s d'adapter la pratique en fonction des pathologies rencontrées.

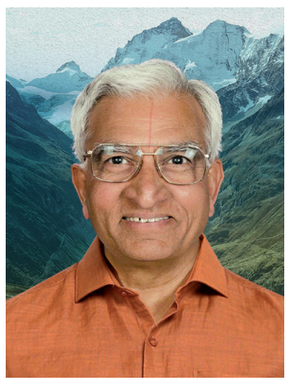
AYURVEDA (MEDECINE INDIENNE)

Par définition, Ayurveda signifie science de la vie. Cette science enseigne comment harmoniser les corps Physique, mental et émotionnel afin que les Hommes évoluent harmonieusement dans leur vie spirituelle. C'est pourquoi cette science fut un sujet de prédilection pour Sri T.K. Sribhashyam et son enseignement du Yoga en était imprégné. Lors de cette formation, des notions fondamentales au maintien d'une vie saine seront abordées. Ces études permettent à l'élève d'appliquer les principes de la médecine indienne au quotidien ainsi que dans sa pratique du Yoga.



Sri T. Krishnamacharya

Le programme, qui comprend en parallèle l'étude de textes mystiques occidentaux, est accessible à toute personne désireuse d'acquérir une connaissance approfondie du Yoga. Cette formation s'adresse aussi bien aux pratiquants qu'aux enseignants.



Sri T.K. Sribhashyam

ECOLE YOGAKSHEMAM

Numéro d'activité, enregistré sous le numéro 843807616 38. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.

CONTENU DES COURS

L'école Yogakshemam, respecte le programme de base européen pour les cours de formation à l'enseignement de Yoga.

La répartition des 500h de cours recommandés, sur 4 ans, est la suivante :

- ***Théorie pratique :*** *postures, anatomie, Ayurveda (médecine indienne) (140h)*
- ***Connaissance de l'Inde :*** *textes sacrés (60h)*
- ***Connaissance de l'Occident :*** *sciences humaines, textes mystiques (40h)*
- ***Pédagogie et déontologie,*** *philosophie en lien avec la pratique (100h)*
- ***Pratique personnelle*** *(160h)*

LIEUX ET PLANNING DE LA FORMATION

SUISSE : *Raum Atem Bewegung Musik, Laupenstrasse 5A, CH-3008 Berne*
FRANCE : *Centre Jardin et Mouvement à Grenoble.*

DATES

Voir les dates sur le site : ***www.yogakshemam.net***

DIPLOME

Les conditions d'obtention du diplôme de Professeur de Yoga respectent les obligations du programme de base européen, qui exige la rédaction d'un mémoire de fin d'étude en deux volets :

- *Questions sur la théorie de la pratique.*
- *Témoignage de développement de soi à travers votre propre pratique.*
- *Contrôle continue de la pratique au cours des 4 années d'apprentissage.*

TARIFS

Tarifs annuels : *1500 € l'année*
Inscription FYLE *(Fédération du Yoga de Lignées d'Enseignement) : 20 €*
Reste à la charge des élèves : *transport, hébergement et repas.*