

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 Gita, de certaines Upanishads 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 Sâmkhya.



ESTELLE LEFEBVRE

Diplômée de Yogakshemam, France en 2001. Estelle enseigne au sein de l'école la pratique, la théorie de la pratique 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.



AUTRES INTERVENANTS

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 Râmâyana et du Mahabharatha.

SYLVIE MASSART

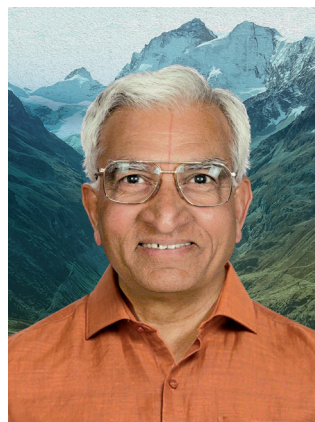
Formatrice au sein de l'association «Force et douceur, Yoganatomie», enseigne l'anatomie appliquée aux pratiques corporelles et les grands systèmes physiologiques.

NICOLE SALZART

Diplômée de Yogakshemam, France en 2001. Nicole, sage femme, enseigne le yoga de la femme enceinte.

CRISTINA BLANCHELANDE

Diplômée en psychologie à l'université de Genève, elle a ensuite poursuivi sa formation en psychanalyse. Elle est élève de T.K. Sribhashyam depuis 1980.



Sri T.K. Sribhashyam

DOSSIER D'INSCRIPTION

PREREQUIS

- Pratiquer le yoga depuis au moins deux ans
- 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 réfléchi et périodicité de paiement)
2. Lettre de motivation en 3 parties, 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. Lettre d'introduction de votre professeur de yoga (avec ses coordonnées) apportant des éléments sur votre pratique et la manière dont vous intégrez le Yoga à votre vie
4. Une photo d'identité
5. Certificat médical autorisant la pratique du yoga
6. 50 € de frais d'inscription (non remboursable), par chèque, à l'ordre de Yogakshemam

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.net

FICHES D'INSCRIPTION A TELECHARGER SUR :

www.yogakshemam.net



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



YOGASHEMAM

École d'enseignement traditionnel
de Yoga et de philosophie
indienne appliquée,
fondée par
Sri T.K. Sribhashyam en 1982
selon l'enseignement de Sri T. Krishnamacharya

DIRECTION : ESTELLE LEFEBVRE

INSCRIPTION 2019-2023
Formation de
professeur 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 20^e 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 Nāthamuni, yogi du 9^e 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'histoire de toute la philosophie indienne traditionnelle est enseignée et résumé chronologiquement depuis les Veda jusqu'au Vedānta. Un chapitre de la Bhagavad Gīthā et une ou deux Upanishad sont étudiées en détail. Une étude du Sāṃkhya (les principes de la création) est proposée, ainsi que des Yoga sūtra 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 asanas, 15 pranayamas 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 asana, mudra et pranayama à partir de fiches techniques, de leur histoire, tout en tenant compte des indications pédagogiques et des contre-indications à respecter.

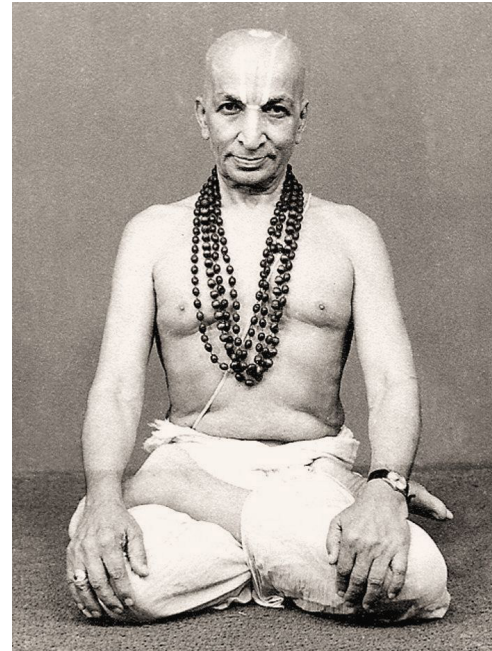
L'étude des points vitaux (points de concentration) est une spécificité de Yogakshemam. Cet apprentissage permet la mise en application pratique des enseignements du Yoga sūtra, du Hatha Yoga, de Nāthā Muni, de Yajnyavalkya ainsi que des Upanishads.

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 d'être capable d'adapter la pratique en fonction des pathologies rencontrées.

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



Sri T. Krishnamacharya

AYURVEDA (MÉDECINE INDIENNE)

Le Yoga tel qu'il est enseigné par Sri T.K. Sribhashyam est une science holistique. L'Ayurveda fut créée pour entretenir la santé du corps et du mental afin de laisser aux Hommes le temps de réaliser 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. Des notions fondamentales au maintien d'une vie saine sont abordées. Ces études permettent à l'élève d'appliquer les principes de la médecine indienne à la pratique du Yoga.

CONTENU DES COURS

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

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

Grenoble : Centre Jardin et Mouvement.

DATES POUR LA PREMIÈRE ANNÉE DE FORMATION.

LES ANNÉES SUIVANTES RESPECTENT UN CALENDRIER SIMILAIRE.

- 12 et 13 octobre 2019
- 7 et 8 décembre 2019
- 8 et 9 février 2020
- 4 et 5 avril 2020
- 6 et 7 juin 2020
- Du 19 au 23 août 2020 (en Belgique)
- 4 jours à Grenoble : du 2 au 5 juillet 2020 même lieu que les week-ends à Grenoble

DIPLÔME

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.

TARIFS

Tarifs annuels : 1500 € TTC

Inscription FYLE (Fédération du Yoga de Lignées d'Enseignement) : 60 €

Reste à la charge des élèves : transport, hébergement et repas.

ECOLE YOGAKSHEMAM