

# Formation de yoga par correspondance

---

**Formation de professeur ou personnelle**

---

**CENTRE DE FORMATION ART ET YOGA**



**Enseignement : Valérie Beck**  
Diplômée en yoga et yoga Nidra de la FFEY

Site internet : [www.art-et-yoga.fr](http://www.art-et-yoga.fr)

Contact : [shamila@free.fr](mailto:shamila@free.fr)

*FFEY : Fédération Française des Ecoles de Yoga*

# NOTRE ÉCOLE DE YOGA

Le yoga enseigné ici est issu de la tradition des Natha-yogins, originaires pour la plupart du Nord de l'Inde et plus précisément de la région de Bénarès. Ce yoga offre un travail à la fois sur le corps physique, énergétique et mental.

## STRUCTURE DES COURS ET DURÉE

Cette formation qui se divise **en 24 séries** pour une durée globale de quatre ans ou un peu plus suivant le rythme de chacun s'adresse à tous. Vous pouvez tout à fait la commencer en étant débutant. Les séries sont envoyées tous les deux ou trois mois, suivant l'avancée de chaque élève. Chacune s'adresse aussi bien à l'élève débutant qu'au pratiquant déjà plus aguerri, et cela dès les premières séries.

La durée de deux mois est un temps « minimum » pour que les techniques se décanent et que l'élève puisse faire un travail réel sur les énergies qu'elles contiennent. Mais chacun peut prendre plus ou moins de temps suivant les séries et sa pratique. Cela peut d'ailleurs être variable d'une série à l'autre, suivant.

**A partir de la série 18**, des cours de pédagogie sont proposés pour ceux qui se destinent à enseigner. A la fin de votre formation, un diplôme vous est remis, même si pour l'instant, l'Etat ne reconnaît aucun diplôme, le yoga étant considéré comme une discipline spirituelle.

**Les séries se composent de cours papiers pour les deux premières années** – de 30 à 50 pages – qui détaillent les techniques et qui incluent aussi des textes traditionnels commentés ou d'auteurs, des CD audio pour être guidés dans la pratique – au moins le temps de l'apprentissage – un DVD pour voir comment prendre et aménager les postures, et un aide mémoire-photos pour avoir rapidement le contenu du cours sous la main. Les deux années suivantes, l'enseignement se fait par audios. Au fil des cours, vous apprenez comment créer une séance de yoga et c'est vous-même qui devenez acteur de votre pratique.

## Temps de Pratique

Pour enseigner et entrer vraiment dans le yoga, il faut que vous puissiez pratiquer une heure voir une heure trente tous les jours. Il est difficile de faire moins, car les techniques sont nombreuses et elles nécessitent du temps pour être intégrées, digérées, et pour qu'elles délivrent ce qu'elles ont à délivrer.

**Des rencontres ponctuelles ou des stages** sont possibles suivant la demande. Vous pouvez aussi à tout moment me contacter par email pour toutes questions concernant les cours ou par téléphone en convenant à l'avance d'un rendez vous téléphonique.

## **MODALITÉS D'INSCRIPTION ET COÛT DES SÉRIES.**

- **Le coût de chaque série est de 89 euros**, frais colissimo de 10 euros inclus.
- Une **adhésion** au Centre de formation Art et Yoga de 20 euros est demandée toutes les 6 séries.
- **Paiement Paypal** possible : 3 euros supplémentaires sont à ajouter et qui correspondent au coût de la transaction par paypal.
- **Une fiche d'inscription** est à compléter ; vous la trouverez en téléchargement sur le site et à la fin de cette plaquette.
- **Désistement** : Vous pouvez arrêter les cours à tout moment, il n'y a pas d'engagement demandé. Ayez dans ce cas la gentillesse d'envoyer un email indiquant que vous arrêtez les cours.

**Chèque de 109 euros à libeller à Valérie Beck, et à envoyer avec la fiche d'inscription qui est en bas de la plaquette à :  
Valérie Beck, 19 rue de Thionville, 94170 Le Perreux sur Marne  
Les autres séries seront à 89 euros.**

# 1<sup>ÈRE</sup> ANNÉE DE FORMATION

---

Cette première année pose les bases de yoga selon les écoles natha ; sont abordés les fondamentaux (kechhari, shambavi, mulabandha, urdva retas, les mudras, les souffles, les bases pour la concentration, les mantras etc.) tout ce qui ensuite permettra de continuer le voyage.

Il découvre aussi la philosophie indienne et comment le yoga se rattache à cette vision de l'univers. Pratique, théorie et lecture se combinent pour lui permettre dès le début d'entrer vraiment dans le monde du yoga de façon simple mais précise. Il découvre son intériorité, la perception qu'il a de lui-même et du monde s'affine.

---

## SÉRIE 1

### THEORIE

Textes :

1. Les cours de yoga par correspondance
2. Qu'est ce que le yoga
3. Les objectifs du yoga ?
4. Le shivaïsme et le yoga
5. Construire sa séance
6. La philosophie hindoue, généralité

### PRATIQUE

**Présentation de postures assises** : le tailleur (sukkhasana) le diamant (vajrasana) la posture des pouvoirs (siddhasana) le demi lotus (ardha padmasana)

**Présentations des Mudras** (gestes des mains) - geste de la sagesse jinana mudra ; chin mudra

**Présentations des fixations oculaires** : bout du nez (nasagra drishti)

**Les Bandhas** : Mulabandha

**Postures** : L'arbre, (**Vrikshasana**) ; l'étirement du bâton, (**Dandasana**). Une torsion simple (**Jathara pari vartasana**) ; **Gomukhasana**, tête de la vache

**Mudra** : Viparita Karani mudra

Nasagra drishti (bout du nez)

**Pranayama** : Nadishodhana en version de base

**Concentration** : concentration en assise sur le souffle

**Relaxation** : repérer et défaire les tensions du corps

---

# SÉRIE 2

## Théorie

1. Les différents corps – première approche
2. Quelques points de repère sur le corps énergétique
3. Les postures dans le hatha yoga

## Pratique

### Postures

1. Padahasthasana, posture des pieds au main, en phase 1-2-3
2. Demi-pince.
3. Pince en dynamique
4. Le demi-pont
5. Kurmasana
6. Assouplissement des hanches – 2 pratiques

### mudra

1. Hasta drishti
2. Nasagra mudra

### souffle

1. Nadishodana pour arriver au rythme 4- 12 – 8
2. Samavritti débutant - Visamavritti

### concentration

1. Tratakam (sur la bougie)
2. Concentration sur le souffle en nasagra mudra.

### Schéma

1. Schéma du corps énergétique
2. Schéma des nadis et des cakras

---

# SÉRIE 3

## Théorie

1. Prana et svara
2. Les vayus, les gunas – le corps subtil
3. Présentation succincte des cakras
4. Les mantras

## **Pratique**

### **Posture :**

1. Le chat - 3 versions
2. Goraksha simple, souffle dans l'axe ou le cœur.
3. Trikonasana, la posture des triangles, mettre en lien muladhara et ajna, chauffer les points du feu. Postures simple et en torsion.
4. Bhekhasana, allongement de souffle, ou 1-4-2
5. Marici asana, dans l'axe ou dans le cœur.

### **Souffle :**

1. Bhastrika apprentissage
2. Souffle égalisé dans le chat

### **Mudra :**

1. Shambavi mudra, apprentissage.
2. Bruhmadhya
3. Uddyana debout.

### **Concentration**

1. Mukti yantra

---

## **SERIE 4**

## **THÉORIE**

1. Souffrance et jouissance
2. Natha yoga et Hatha yoga
3. La loi du karma et la liberté

**Texte :** Qui suis-je ? extrait d'un ouvrage de Jean Klein

## **PRATIQUE**

### **Asanas :**

1. Janushirshasana
2. La demi-sauterelle en alternance, en dynamique, en statique.
3. Tolangulasana, avec différents souffles.
4. Hanumasana. Version de base ou complète avec souffle dans le cœur.

### **Mudra :**

1. Uddyana-bandha
2. Jyoti-mudra, geste de la lumière.
3. Kechari mudra, geste de l'espace.
4. Jalandhara bandha, geste du porteur des lacs.

### **Pranayama :**

1. Ujjayin, souffle du victorieux.

2. Nadishodana en visualisant le serpent et sur le rythme progressif 4-16-8

**Concentration :**

1. Taraka, le passage.
  2. Bhramari, le bourdonnement de l'abeille.
- 

## SÉRIE 5

### THÉORIE

1. A chaque état son souffle
2. La kundalini
3. La pensée comme substrat de l'univers
4. Les grantis
5. Les nadis, suite.

### Texte traditionnel

**Kundalini upanishad**, dans la traduction de Jean Varenne, avec commentaires audios.

### PRATIQUE

**Asanas :**

1. Cobra, posture de base, dynamique, statique jusqu'au 4-16-8. 1eres approches.
2. Barque à plat ventre avec différents souffles.
3. Barque sur les fesses
4. Utkatasana, dynamique ou statique.
5. Pashimottanasana

**Mudra :**

1. Maha Bandha, le grand geste.

**Pranayama :**

1. Shitali

**Concentration :**

2. Chidakhasa dharana
-

# SERIE 6

## THÉORIE

1. Les cycles individuels ou universels
2. Préparation et organisation d'une séance
3. Comprendre et utiliser les techniques au premier degré
4. Fin du commentaire sur la Kundalini Upanisad
5. Comment s'organiser ?

## PRATIQUE

### Asanas :

1. Cakrasana, la roue debout, travail sur l'axe ou sur chaque centre.
2. Makarasana, les crocodiles, en rétention à plein.
3. Rajakapotasana, la colombe, souffle axe ou cœur, posture 1.
4. Kakasana en équilibre sur la tête avec différents souffles.

### Mudra :

1. Udyanabandha avec agni kryia
2. Nasagra mudra avec le bâton

### Pranayama

1. Bhastrika alterné
2. Kapalabathi, apprentissage. La lumière dans le crâne.

### Concentration

1. Méditation sur l'arrêt du souffle
2. Antar Muna.

## YOGA NIDRA

**Théorie :** initiation au yoga nidra

**Pratique :** Shavasana pour yoga nidra

### Techniques préparatoires

1. Trouver son souffle du dormeur
2. S'endormir dans la tortue ou l'embryon d'or
3. S'endormir sur le son interne et se réveiller en activité



# SECONDE ANNÉE DE FORMATION

---

Les techniques de base sont maintenant acquises et cette deuxième année est un véritable virage dans la pratique du yoga. Suivant la régularité de son travail, l'élève découvrira un nouvel état de légèreté, de conscience, de présence. Il va trouver une saveur et un sens nouveaux à sa pratique. Une ouverture et une transformation profondes se mettent en place subtilement. Les textes traditionnels deviennent beaucoup plus clairs, pratique et théorie interagissent l'une sur l'autre.

---

## SÉRIE 7

### TEXTE ET THÉORIE :

La philosophie Hindoue, première partie

### PRATIQUE

#### Posture :

1. Padagustasana
2. Parighasana, la posture de la charnière
3. Ardha-matsyendrasana, travail sur l'axe ou le coeur
4. Simhasana ( le lion furieux)

#### Mudra

1. Jyotir-mudra, geste de la lumière.

#### Pranayama

1. Entraînement au petit pranayama
2. Bhastrika en alternance, ventre ou thoracique.

#### Dharana (concentration)

1. Concentration en assise sur une image

#### Nidra :

1. Première séance sur les sens
-

# SÉRIE 8

## PRATIQUE

### Asana

1. La demi-lune (ardha candrasana), différents souffles
2. Le demi-lotus lié (ardha bada padmasana) différents souffles
3. L'arc (dhanurasana) dynamique ou statique
4. Le poisson (matsyasana), travail sur le non souffle.
5. Pashasana, différents souffles

### Pranayama

1. Murcch'ha debout
2. Shitali non sonore
3. Anuloma et pratiloma viloma avec bhastrika, travail sur les nadis.

**Concentration** sur l'arbre : Vrikshasa dharana

---

# SÉRIE 9

## PRATIQUE

### Postures :

1. Chien museau vers le haut
2. Chat : troisième posture
3. Badha Gorakshasana, deux postures
4. Natarajasana, trois postures

### Mudra :

1. Maha veda mudra, le geste de la grande perforation.

### Souffles

1. Petit pranayama dans la gorge
2. Chandra bedhana, le percement de la lune.

### Concentration

1. Sur le mala et sur les trois niveaux de prononciation
2. Hamsa Sadhana

## TEXTE TRADITIONNEL

**Avec commentaires :** Goraksha Padathi, texte attribué au sage mythique Goraksha.

# SÉRIE 10

## PRATIQUE

### Asanas

1. Padahastanasana, postures 4 et 5
2. Rajakapotanasana, postures de 2 à 5, en alternance ou en statique.
3. Shirshasana apprentissage
4. Makarasana à vide, les crocodiles travail sur le vide.
5. Pashimottanasana avec le mantra namah Kali

### Mudra

1. Maha mudra rétention à vide et à plein avec concentration sur le bout du nez yeux ouverts puis yeux fermés
2. Maha bandha avec Bhastrika et union des vayus

### Pranayama

1. Surya Bedhana, en visamavritti, Bhastrika, changement de nadi.
2. Murccha pranayama avec allongement des rétentions et tête révoluée en arrière

### Concentration

1. Paravasta, souffle entre ajna et le sahasraha.

## TEXTE TRADITIONNEL

1. **Satchakranirupana** (commentaire dans la série 11)

---

# SÉRIE 11

## THÉORIE

1. Forcer sans vouloir forcer
2. Pranayama et santé
3. Conseils pour la pratique et l'organisation

## PRATIQUE

### Postures

1. Triangles en torsion, deux postures.
2. Triangles fléchis, deux postures
3. Gokarnasana, travail sur les nadis
4. Trishulasana, posture du trident, différents souffles, statiques ou dynamiques
5. Kurmasana sur un gathika

6. Shirshasana, suite de l' apprentissage sur cinq minutes

### **Mudra**

1. Drishti et tryabandha, techniques oculaires

### **Souffle**

1. Samavritti pranayama vers le subtil
2. Brahmari, bourdonnement de l'abeille, autre version ;

### **Concentration**

1. Sur le souffle, autre version.

### **Commentaire audios**

1. de la Satchakranirupana sloka 1 à 27

---

## **SÉRIE 12**

### **THÉORIE**

1. Nouvelle organisation
2. Organiser son temps de pratique
3. Construire ses séances
4. Conseils ux ( futurs) enseignants et aux autres
5. Régler son souffle par rapport aux audios

### **PRATIQUE**

#### **Postures**

1. Akarna dhanurasana, la posture des archets, différents souffles, dynamiques ou statiques
2. Gomukhasana, autres souffles.
3. Malasana, posture de la guirlande
4. Mahakonasana, le grand angle, différents souffles et centres.

#### **Mudra**

1. Shambavi sur kapalabathi

#### **Souffles**

1. Murcha pranayama, souffle de l'évanouissement
2. Ujjayin pranayama, autre pratique

#### **Concentration**

1. Pratique de dix malas
2. Hridaya pranayama

### **TEXTE TRADITIONNEL** Commentaire du satchakranirupana jusqu'à la fin

# TROISIÈME ANNÉE

---

Dans cette troisième année, de nouvelles portes vont s'ouvrir à l'élève qui est à présent à même de construire sa pratique et d'aller plus loin dans les souffles et les techniques. Il remodèle non seulement son corps, mais aussi toute son intériorité.

---

## SÉRIE 13

### THEORIE

Texte : Shakti, L Raymond

### PRATIQUE

#### Postures

1. Surya namaskar, 1ere rencontre
2. Garudasana base, l'aigle.
3. Ustrasana base, le chameau
4. Kakasana en équilibre, le corbeau
5. Parvatasana, base, la montagne

#### Mudra :

Jyotir mudra, deuxième version

#### Pranayama

1. Kapalabathi suspension
2. Kapalabathi nettoyage

#### Concentration :

Concentration sur le son de bol

#### Nidra :

Antar muna sur le passage en nidra

#### Commentaire audio :

1ere partie du goraksha paddhati – sloka 1 à 42

---

# SÉRIE 14

## THÉORIE

1. Forcer sans vouloir forcer.
2. Pranayama et santé
3. La paresse

## PRATIQUE

**Surya namaskar**, rétention à plein ou à vide pour une série complète

### Postures

1. Hamsasana, posture du cygne, version d'apprentissage
2. L'Aigle (assise ou héroïque), deuxième version
3. Le lion furieux, statique ou dynamique, deuxième version
4. Uttitah dhanurasana
5. Shirsasana, jusqu'à 10 minutes.

### Mudra

Maha mudra, autre version

Jyoti Mudra, autre version

Viparita karani mudra sur un ghatika

### Pranayama

1. Le souffle Ram
2. Le petit pranayama dans le cœur
3. Siktarin, la rafraîchissante

### Concentration

Jouer avec trois cailloux

### Texte

Esquisse d'une comparaison de la philosophie vedantine, samkhyiste et shivaïste non dualiste du cachemire.

---

# SÉRIE 15

## THÉORIE

1. Présentation
2. Temps de pratique
3. Les granthis

## **PRATIQUE**

### **Posture**

1. Parvatasana sur les granthis
2. Ardha matsyendrasana sur les granthis
3. Le demi-cheval, souffle dans le cœur
4. Ustrasana avec bhastrika dans chaque centre
5. Halasana, la charrue

### **Mudra**

1. Lauliki mudra
2. Yoga mudra avec souffle samavritti

### **Souffles**

1. Murch'a préparatoire
2. Anuloma en serpent in dans les centres
3. Bhastrika air et sans air

### **Concentration**

Sur les granthis

**Texte** : suite des commentaires goraksha paddhati

---

## **SÉRIE 16**

### **Programme de Yoga Nidra**

**Technique préparatoire** : (réviser les techniques de la série 6)

1. Concentré en un point, s'enfoncer dans le sommeil
2. Bhastrika nonchalant
3. Allongé le souffle jusqu'à s'endormir
4. Marjariasana animal connu
5. Marjariasana trois animaux si doute

### **Séance de Yoga Nidra**

6. Grande séance sur l'animal Numéro 1

## **Programme de Hatha yoga**

### **Asanas**

1. Bharadjasana
2. Purvotanasana

### **Mudra**

1. Kaki mudra

### **Pranayama**

1. Anuloma samhita kumbhaka
2. Bhastrika thoracique

### **Méditation**

1. Méditation sur la peau

---

## **SÉRIE 17**

### **THÉORIE**

Les cakras, expliqués en détail

### **PRATIQUE**

#### **Postures**

1. **Badrasana**, deux postures, deux phases, une en assise, avec allongement des rétentions progressif, une dans laquelle le corps descend, sur 1 4 2 ou avec le bhastrika, une avec pieds en arrière
2. **Cobra** : phase d'observation, phase de montée de l'énergie dynamique ou statique, ou alternance, phase de lancée de l'énergie dynamique ou statique - possibilité d'enchaîner les 2 - bouche ouverte ou pas.
3. **Sauterelle** : dynamique ou statique, quatre positions pour les bras
4. **Mayasana** : phase bras levés 142 , phase front au sol 124 ; puis phase front au genou et genou tiré sur la poitrine sur le vide
5. **Ekapadashirsasana** : travail sur les nadis (142) ou dans le cœur ( 142) ; en alternance, avec bhastrika

#### **Mudra :**



1. **Linga mudra** ; version d'entraînement sur quelques minutes, version sur un gathika

#### **Souffles :**

2. **Jyotir bhasrika** ; version par le nez, une dizaine de minutes, dites agni bhasrika, puis version par le nez puis par la bouche sur un gathika
3. **Kapalabathi avec antar kumbhaka** : sur un gathika

#### **Concentration**

4. Sur les souffles sur les cakras
- 

## **SÉRIE 18**

### **THÉORIE**

Texte traditionnel Shiva Samhita + **Commentaire première partie**

### **PRATIQUE**

#### **Postures**

1. Dhanurasana 4 16 8 ; en endurance sur le samavritti
2. Vamcasana, la posture du roseau, travail sur l'endurance.
3. Urdva padmasana, le lotus en élévation
4. Mandukasana, la grenouille debout, différents souffles
5. Mandukasana, la grenouille assise.
6. Demi-pince en lotus ou en héros ;
7. Yogasana
8. Arbre en demi pince tenu bras tendu, en demi lotus, à demi lié.

#### **Mudra**

9. Yoga mudra bhasrika

#### **Souffle**

10. kapalabathi en révolvant la tête
11. purna pranayama

#### **Concentration**

12. Mantra shiva
13. Concentration yantra cercle son OM

## **PÉDAGOGIE**

Généralité  
Trois souffles pour les débutants

# QUATRIÈME ANNÉE

---

Cette quatrième année permet d'approfondir des techniques de façon beaucoup plus poussée, de découvrir de nouvelles techniques qui demandent déjà une bonne pratique de yoga, et d'aborder la pédagogie.

---

## SÉRIE 19

### THÉORIE

Les membres du natha yoga  
Shiva samhita début des commentaires

### PRATIQUE

#### Postures

1. Vasistasana, la posture du sage Vasista, travail sur les nadis, la simplicité et l'endurance
2. Urdvodo
3. Sarvangasana, la chandelle, stimulation de visuddhi
4. Mahakurmasana, la grande tortue, recherche du non souffle et de l'état de nidra

#### Mudra

Yoga natha mudra  
krama mudra

#### Concentration

Antar muna (2)  
Tratakam (2 )

### PÉDAGOGIE

Les techniques pour débutant, les techniques oculaires ; comment adapter des cours à un public débutant varié.

---

# SÉRIE 20

## THÉORIE

Suite des commentaires de la shiva samhîta

Texte : Lilian Silburn et le vide

## PRATIQUE

### Posture

1. Panavamukta, la posture des vents.
2. Anajayasana, travail sur le coeur
3. Ardha urdva pashimottanasana, demi pince en élévation
4. Urdva pashimottanasana, pince en élévation
5. La série des guetteurs.
6. Konasana, la posture de l'angle.

### Mudra

Yoni mudra

### Souffle :

Souffle du mulabandha

Petit pranayama dans le muladhara

### Concentration

Yantra Sahasraha

## PÉDAGOGIE

Cours pour les élèves non débutants

---

# SÉRIE 21

## THÉORIE

Suite du commentaire de la Shiva samhîta

## PRATIQUE

### Posture

1. Uttitah hasta padangustasana
2. Lolasana, le balancier
3. Ditryanathasana, la posture de la fermeté

4. Jathara parivartasana
5. Guptasana, la posture des secrets ;

### **Mudra**

Shiva prana mudra

### **Pranayama**

1. Souffle mulabandha 2
2. kapalabathi avec om namah shiva ya
3. Madhya Pranayama, le souffle du milieu

### **Concentration**

Mantra ka e li la rhim

**PÉDAGOGIE** : cours pour les élèves non débutants, suite

---

## **SÉRIE 22**

### **THEORIE**

Suite des commentaires de shiva samhâta

Texte : Ajit Mookerji : la kundalini

Urna, la pierre frontale ; Mahakala

### **PRATIQUE**

#### **Posture**

1. Cakrasana au sol
2. Variante de pashimottanasana.
3. Virabhadrasana, la posture du héros
4. Mayurasana, la posture du paon
5. Vrikshasana, variantes

#### **Mudra**

1. Uddyanabandha. Trois variantes

#### **Concentration**

1. Variantes de bhramari.
2. Guirlande de mantra

**Travailler sur un chakra**, exemple guidé : séance sur muladhara cakra.

### **YOGA NIDRA**

**Séance** de yoga nidra sur le passage.

**PÉDAGOGIE** : pour les élèves avancés

---

## SÉRIE 23

### THÉORIE

Suite des commentaires de la Shiva Samhâta

### PRATIQUE

#### Postures

1. Ardha-matsyendrasana, travail sur les granthis et le vide
2. Bhujangasana, le cobra
3. Dhanurasana, l'arc
4. Ardha-matsyendrasana avec le trident
5. Urdva-padmasana avec le trident

#### Mudra

1. Viparita karani, autre rôle.
2. Jyotir natha mudra, troisième version
3. Mahamudra, troisième version

#### Pranayama

1. Shitali, troisième version
2. Bandhabhastrika
3. Murcha bruhkshepa,
4. Souffle tombé

#### Concentration, méditation

1. Développer un mantra
2. Méditation aham maha

---

## SÉRIE 24

### THÉORIE

Fin des commentaires de la shiva samhâta

## **PRATIQUE**

### **Postures**

1. Arbre : faire toute sa pratique dedans
2. Shirsasana : faire toute sa pratique dedans
3. Simhasana, le lion furieux
4. Bhadrasana, la posture des souhaits

### **Mudra**

1. Nabho mudra
2. bhairavi mudra, le geste de bhairavi
3. nilakhanta mudra
4. buchari mudra

### **Pranayama**

1. Anuloma viloma
2. hridaya visaraga, troisième versin
3. Nadishodana dharana

### **Mantra**

hung hung kah

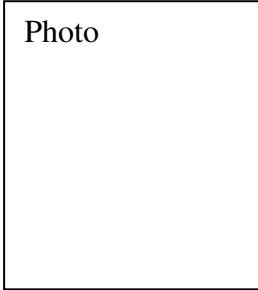
### **Concentration/Méditation**

1. Visarga dharana ;
2. Méditation soufflé dedans

---

NB : Cherchant toujours à améliorer la qualité de la transmission, il peut y avoir dans les séries de légères modifications par rapport au programme annoncé, soit un ordre légèrement différent, soit des textes ajoutés ou remplacés, hormis les textes traditionnels commentés.

# FICHE D'INSCRIPTION FORMATION DE YOGA



Photo

**NOM :**.....

**PRÉNOM :**.....

**DATE DE NAISSANCE :**.....

**ADRESSE :**

Rue : .....

Bâtiment/ autre : .....

Code postal : .....

Ville : .....

Pays : .....

Email :

**Pratique du yoga :**    Oui - Non (entourer)

Depuis : .....

**Problème de santé spécifique :**

.....  
.....  
.....  
.....

**Cours dans le but d'enseigner :**    Oui    -    Non    - Ne sait pas encore

**Autre renseignement qui vous semble important :**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....