

FORMATION DE YOGA NIDRA PAR CORRESPONDANCE

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

Contact : artetyoga@netcourrier.com

Téléphone : 06 74 14 98 53

FFEY : Fédération Française des Ecoles de Yoga

LA FORMATION DE YOGA NIDRA

LE YOGA NIDRA

Ce yoga qui appartient à la voie du yoga tantrique, celui des Natha yogin, est très ancien. Ce n'est pas de la relaxation, mais un état de conscience modifiée qu'on trouve entre veille et sommeil.

Les techniques de yoga Nidra apprennent peu à peu à être capable de dormir consciemment à chaque fois qu'on le désire pour amener des états de conscience dans le rêve. Celui-ci devient alors méthode de connaissance ; mais avant d'arriver à cet état de conscience puissant, il faut déjà être capable de garder le fil de conscience toute la journée, quoiqu'on fasse, d'une certaine manière. Voilà donc la double proposition de ces cours, qui, à travers de très nombreuses petites techniques diurnes et nocturnes et de grandes séances d'environ une heure, offrent un entraînement très riche, très varié, pour que se mette en place progressivement mais non moins sûrement le fil de conscience.

Mais qu'est ce qu'être conscient ? Nous pensons être conscient et pourtant à aucun moment, nous ne sommes pas l'observateur « indifférent » de notre propre vie car nous n'avons pas le recul nécessaire : si c'était le cas, cela voudrait dire que nous savons que tout est égal et apporte la même joie et la même saveur.

Nous apprendrons donc, grâce au yoga Nidra à devenir le spectateur de nous même et à conserver le fil de conscience toute la journée pour pouvoir l'emporter au cœur de nos nuits. Lesquelles nuits, disent les yogis, sont de bonnes nuits si elles sont émaillées de plusieurs dizaines de réveils.

STRUCTURE DES COURS ET ORGANISATION

Les cours par correspondance se divisent **en 12 séries** pour une durée globale de deux ans ou un peu plus suivant le rythme de chacun. Pour certains, trois ans sont nécessaires afin d'assimiler le contenu des séries. Elles sont donc envoyées tous les deux ou trois mois, suivant l'avancée de chaque élève.

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

Les séries contiennent des enregistrements audio et des cours papiers – de 30 à 50 pages suivant les séries – 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. Chaque série offre deux heures de pratique.

Rencontre et soutien personnel

Des rencontres ponctuelles par skype 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.

Diplôme de fin de formation

Un diplôme vous sera remis à la fin de votre formation. Sachez qu'à ce jour, il n'existe aucun diplôme reconnu par l'état. Je suis affiliée à la FFEY : http://www.federation-de-yoga.fr/html/departement_94.html

Coût de chaque série

- **Le coût de chaque série est de 89 euros**, frais colissimo de 10 euros inclus pour les séries papier/cd/dvd
- **83 euros** en version téléchargeable
- **Une adhésion à Art et yoga** de 20 euros est demandée toutes les six séries.
- **Paiement : chèque, virement, ou bien paypal** (3 euros supplémentaires à ajouter prélevés par Paypal pour la transaction)

Inscription

Une fiche d'inscription est à compléter ; vous la trouverez à la fin de cette plaquette. Il n'y a pas d'engagement demandé.

En cas de désistement, ayez cependant la gentillesse de prévenir par email.

CSuivi de la formation

Avec chaque série, un questionnaire d'auto-évaluation est joint. Cela vous permet de faire le point vous même. Vous pouvez me renvoyer ce questionnaire si vous le souhaitez et je vous le renverrai commenté avec la série suivante.

Il n'y a pas d'examen, ni de mémoire à rendre, ni de stage obligatoire pour valider la formation, car cette transmission s'appuie sur la confiance et je suis persuadée que chacun la prendra à cœur et s'y investira avec ardeur. Cela, bien évidemment, ne s'évalue pas.

L'ENSEIGNEMENT THÉORIQUE ET PRATIQUE

La théorie

Les séries comportent des cours théoriques et pratiques ; elles offrent des techniques propres au hatha-yoga pour purifier le corps, faire circuler l'énergie, afin de le préparer au mieux au yoga nidra. Elles comportent aussi des petites techniques d'entraînement pour entrer dans la zone entre veille et sommeil. Ces techniques durent en général une dizaine de minutes. Elles sont nombreuses et expliquées en détail. Pour que cette transmission prenne tout son sens, des textes de réflexion et de philosophie générale sur le yoga nidra sont joints à l'ensemble.

La pratique

Chaque technique est guidée sur un CD audio, le temps que vous vous familiarisez avec elle. Vous lisez donc la fiche correspondant à la technique, puis vous apprenez à la faire. C'est l'apprentissage. Au bout de quelques jours ou semaines, vous êtes suffisamment à l'aise pour vous passez des CD audio, et vous pouvez alors pratiquer seul, ce qui est le meilleur moyen pour explorer vraiment le Nidra.

La grande séance sur un thème que vous trouverez dans chaque série est décrite en détail, étape par étape et aussi entièrement guidée ; vous pouvez ainsi peu à peu intégrer complètement les techniques, développer votre propre pratique, et devenir autonome.

Temps de pratique

Il est recommandé pour que le yoga nidra devienne vraiment « efficace » de **pratiquer tous les jours**. La meilleure façon de procéder est de faire deux techniques d'entraînement dans la journée ou avant la nuit ainsi que la grande séance sur l'un des grands thèmes.

Si vous n'avez pas le temps de faire tout le même jour, vous faites deux techniques d'entraînement un jour, et la grande séance le lendemain.

Si vous manquez de temps, vous pouvez faire :

- une technique un jour
- une autre technique le lendemain
- la grande séance le troisième jour

Cela vous garantit de voir l'ensemble des techniques sur une semaine et de réserver à la grande séance deux jours dans la semaine. C'est le temps minimum requis pour que cette formation porte ses fruits.

Dans chaque série, vous trouverez un questionnaire d'auto-évaluation à me renvoyer que je vous renvoie anoté avec la série suivante.

YOGA NIDRA SÉRIE 1

Théorie

Partie 1

1. Yoga nidra présentation
2. Comment s'organisent les cours ?

Partie 2

1. Yoga nidra et relaxation
2. Les différents corps
3. Les processus mentaux
4. Froid, sommeil, réveil
5. Le cœur par où tout s'en va et tout revient
6. La théorie des sankalpa
7. Karna mudra

Pratique

Partie 3 : pratique de hatha yoga (facultatif)

1. L'arbre
2. Kurmasana
3. Nadishodana

Partie 4 : pratique de yoga nidra

1. Se détendre dans l'arbre
2. Se détendre dans la tortue, l'embryon ou le diamant couché
3. S'endormir sur le son interne et se réveiller sur la narine en activité
4. Shavasana
5. Allongé, allonger le souffle jusqu'à s'endormir
6. Trouver sa respiration du dormeur
7. La vision tantrique

Séance : Séance de yoga nidra sur les sens

Texte : Philosophie hindoue générale

YOGA NIDRA SÉRIE 2

Techniques de Hatha Yoga en version de base (facultatif)

1. Marici asana
2. La demi-pince
3. Le souffle de kapalabathi

Les techniques préparatoires pratiques

1. Yeux mi clos, osciller de gauche à droite
2. S'endormir dans anantasana
3. Tourner son corps à droite puis à gauche avant une séance de Nidra
4. Kapalabathi allongé vers le subtil
5. L'embryon d'or, puis verser en chien de fusil
6. Allongé, s'endormir sur la suspension à vide

Texte :

1. **Suite de la philosophie hindoue** générale (même si le mot « hindoue » est impropre)
2. **Puissance de la pensée** (d'après une conférence, auteur inconnu)

La Séance

Séance sur les différents corps

YOGA NIDRA SÉRIE 3

Théorie : Yoga nidra pour l'enseignement

Techniques de hatha-yoga préparatoire

1. Le mulabandha
2. Dandasana, l'étirement intense
3. Souffle de bhastrika simple
4. Souffle de bhastrika dans les centres

Techniques de yoga nidra

1. La respiration complète
2. La respiration par palier
3. Diriger sa pensée dans un point du corps
4. Créer un rêve

Séance de yoga nidra : Séance sur les trois temps

Texte : Sommeil et rêve, auteur inconnu.

YOGA NIDRA SÉRIE 4

Programme théorique

1. Le principe de l'animal

Techniques

Préparatoire de hatha yoga:

1. Makarasana, la série des crocodiles
2. la pince en dynamique
3. kapalabathi en apprentissage (sera utilisé) pour le nidra
4. Hasta drishti : pratique oculaire

Préparatoire de Yoga Nidra

1. Dans l'état de veille explorer le rêve et le sommeil profond avec un Bhastrika nonchalant
2. En position assise, commencer une concentration et essayer de sombrer dans le sommeil
3. Rêver dans l'œil droit puis le gauche
4. Kapalabathi lent en voyant l'animal sur chaque souffle
5. Arrêter toute activité à chaque prise de conscience du souffle dans la narine gauche : jour et nuit

Grande séance : sur l'animal

Texte : Yoga nidra de Martine Huon

YOGA NIDRA SÉRIE 5

Théorie

1. Le monde comme une construction mental ; à chaque état son souffle.
2. la pensée comme substrat de l'humain et de l'univers
3. Karma et liberté : la théorie des cycles.

Technique préparatoire Hatha yoga

1. Cakrasana, la roue debout
2. Murcch'ha, souffle Ha debout
3. Reprendre le bhastrika dans les centres

Technique Nidra

1. Tadasana
2. Les images de la mémoire
3. Concentration sur le son OM et le yantra.

Séance : Séance sur les cakras les cakras

Texte : Les doctrines du yoga (1ere partie) Jean Varenne

YOGA NIDRA SÉRIE 6

Théorie

1. Présentation du 6^{ème} module
2. Sommeil et rêve : leur interaction
3. Les insomnies

Techniques de hatha yoga

Pour défaire les tensions :

1. Jatharaparivartanasana
2. Talasana

Techniques de Nidra

1. Arrêter le souffle quand il est à gauche : technique de jour et de nuit
2. S'endormir en regardant à gauche et se réveiller regard à droite
3. Utiliser les réveils nocturnes
4. Kapalabathi nonchalant et déstructuré
5. Apprendre à s'endormir superficiellement dans différentes postures

Séance de yoga Nidra : Les fils de lumière – grande séance

Texte : Sur les cinq états du corps subjectif individuel : auteur inconnu !

YOGA NIDRA SÉRIE 7

THÉORIE

1. Présentation du module
2. Analogie et corps subtil
3. Le polythéisme
4. Le prana et la vie
5. La création et son mécanisme
6. Les désirs créateurs de notre monde
7. Symboles et archétypes

Techniques préparatoires de hatha yoga

1. Gorakshasana
2. Marici asana

Techniques de yoga nidra

1. Kapalabathi allongé sur le désir – voir les désirs sur les pauses et développez l'imaginaire dans l'entre deux
2. Tadasana en se reliant à plein ou à vide aux désirs, 2^{ème} façon en tournant.
3. Déséquilibre en assise - recherche de la zone de passage, identique dans le sommeil
4. Om en assise – pause à vide et visualisation des désirs avec le son Om

La Séance : Séance sur les désirs du pubis et du cœur

Texte : explications détaillées des cakras, par C. Tikhomiroff

YOGA NIDRA SÉRIE 8

Théorie : Soi, souvenir et rêve

Deux techniques de hatha yoga pour défaire les tensions et circuler l'énergie

1. Setu-bandha
2. Bekhasana

Yoga nidra : Quatre techniques préparatoires

1. fixer un objet dans le silence
2. relier un souvenir et un rêve sur un même thème avec le souffle de kapalabathi
3. l'abeille dans l'embryon d'or sur les cakras
4. Souvenir sur un mort

Grande séance : Sur la plus grande extase

Texte : Sri Anirvan, le yoga, de l'extérieur vers l'intérieur.

YOGA NIDRA SÉRIE 9

Théorie :

1. La thérapeutique et le yoga.
2. Les trois niveaux d'articulation mentale.

Pratique de hatha yoga :

1. Baradjava-
2. Purvottanasana
3. Kapabalathi
- 4.

Pratique de yoga nidra :

1. Mini-séance thérapeutique.
2. Kapalabathi sur les trois corps.
3. Kapalabathi sur un sens.
4. Je suis ici.
5. Le trois niveaux de prononciations

Texte : le rêve et moi. (Auteur inconnu)

Séance : sur le voyage mental.

YOGA NIDRA SÉRIE 10

Théorie

Le cœur, centre du monde, du sommeil et des rêves

Pratique de hatha-yoga

1. Bhekkhasana
2. Marici asana
3. Demi-cheval (ardha vatsyasana)

Techniques préparatoires du Nidra

1. Les battements du cœur
2. Le souffle Ha – expansion du cœur
3. Le souffle entre deux points (Visarga)
4. Le Nyasa (massage énergétique)

Séance : sur le rêve du cœur (scénario à préparer)

Texte : sur l'âtman, le cœur, le rêve, auteur inconnu

YOGA NIDRA SERIE 11

Théorie

- 1 La kundalini
- 2 Forcer sans vouloir forcer
- 3 Pranayama et santé
- 4 Synchronicité

Techniques expliquées Hatha Yoga

- 1 Le chat (marjariasana) en hatha yoga, phase 1 et 2
- 2 Le chat phase 3
- 3 le chat : pranayama (allongement du souffle)

Techniques expliquées en yoga Nidra

- 1 Le chat en yoga nidra
- 2 Kapalabathi et voir l'animal ENTRE deux souffles
- 3 Regarder une flamme et laisser venir l'animal dans l'œil masqué
- 4 Tourner et muter en animal

Séance principale N°2 sur l'animal

Texte : la mémoire comme conservation

YOGA NIDRA SERIE 12

THÉORIE

1. Présentation de ce 12^{ème} module.
2. Enseigner le yoga nidra
3. Les Samskâra (tendances innées), Samsarâ (roue du devenir), Karman (aventure personnelle) – commentaires inclus dans la présentation du souffle de l'évanouissement.

PRATIQUE

Techniques de yoga nidra :

- 1 : le souffle de l'évanouissement
- 2 : Méditation sur le devenir (un ou cinq thèmes)

Technique de hatha-yoga :

- 3 : Kaki mudra
- 4 : Méditation sur la peau

Séance de yoga nidra : deuxième séance sur la structure énergétique

Texte : Silburn, la kundalini

DÉROULEMENT

Pour recevoir chaque série, il suffit d'envoyer un chèque à l'ordre de Valérie Beck en indiquant précisément le numéro de la série demandée ou faire un virement paypal – voir conditions ci-dessus.

L'enseignement prévu pour deux années peut être étudié en trois années car il est très riche, demande du temps et de la régularité, et suivant l'emploi du temps de chacun, il peut requérir plus de temps pour être vraiment intégré.

Vous pouvez à tout moment me contacter si vous rencontrez des difficultés dans votre pratique ou si vous avez des questions à artetyoga@netcourrier.com

INSCRIPTION À LA FORMATION DE YOGA NIDRA

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 (entourer)

Autre renseignement qui vous semble important :

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