



# École de Formation les Ailes du Yoga

## Teacher Training YOGA-NIDRA & MÉDITATION

120 HEURES – 4 modules/2 années (2020-2021)



Dans un monde agité où tout change constamment, la méditation permet de renouer avec l'état naturel de notre être véritable pour y découvrir une paix et une joie immuables, une présence bienheureuse qui demeure inchangée quelles que soient les circonstances extérieures de notre vie. En conciliant les techniques de méditation assise, allongée et en mouvement, la pratique de Yoga-Nidrā permet de reconnaître un repos constant au cœur même de l'action, un espace de tranquillité inébranlable et impérissable, toujours présent, qui embrasse non seulement les différents états physiques, émotionnels et mentaux, mais aussi les différents états de la conscience (veille, rêve, sommeil profond...). En alliant la relaxation profonde et la concentration sans tension, le discernement et les différentes approches traditionnelles de la méditation, Yoga-Nidrā devient un art de vivre qui ne se réduit pas à des séances formelles et à des pauses de relaxation journalières, mais qui ouvre sur une découverte fondamentale et essentielle inhérente à chaque instant du jour et de la nuit, en nous reconnectant ainsi à la dimension spirituelle et non-conditionnée de notre existence.

Le but de cette formation est de donner aux élèves des techniques précises et des conseils pratiques et concrets, ancrés dans la philosophie indienne et occidentale, pour que les personnes suivant cette formation puissent intégrer harmonieusement cette pratique ancestrale dans leur vie quotidienne d'une part, mais aussi afin qu'elles puissent offrir des cours de Yoga-Nidrā et de Méditation à leurs élèves pour améliorer la qualité de leur offre d'enseignement ou de services à la personne. Cette formation est ouverte et adaptée à tous, en particulier aux personnes qui exercent un métier comme instructeurs de yoga, coach, masseurs, sophrologues, thérapeutes, assistants médicaux, etc. ; ou à celles travaillant dans les maisons de retraite, les écoles, etc. Tout au long de cette formation, les élèves suivront une pratique systématique et cohérente, facilement adaptable à chacun, qui leur permettra de vivre pleinement tous les bienfaits de cette approche holistique et multiforme de la méditation.

ॐ

## Le programme

Au cours de chaque session, nous verrons des techniques préparatoires (postures, gestes, exercices respiratoires, retraits sensoriels, concentrations, etc.) qui permettent d'une part d'introduire à la pratique formelle/codifiée et informelle/naturelle du « Yoga du Sommeil » (Yoga-Nidrā), et d'autre part, à la pratique de la méditation, le tout dans des postures allongées, assises et debout, aussi bien dans l'immobilité que dans le mouvement. Une attention particulière sera portée sur la posture de relaxation profonde par excellence, *shavāsana*, dans laquelle seront étudiées les différentes approches traditionnelles de la méditation, en relation avec les Écritures philosophiques de l'Inde. Sans perdre de vue le but ultime de ces pratiques, ouvrant sur la dimension essentielle de l'être et de la conscience, nous aborderons également les grands champs d'application et leurs bienfaits, notamment la prévention d'ordre thérapeutique, l'accompagnement des troubles physiques et mentaux (stress, douleur, maladies, troubles du sommeil, etc.) ou la préparation à la mort, parmi nombre de possibilités.

Les élèves pratiqueront les techniques et, à tour de rôle, guideront d'autres élèves. L'accent sera mis sur la pratique pour que l'élève puisse, à la fin de la formation, inclure cette pratique d'abord dans son quotidien, puis dans son enseignement du yoga et/ou de sa vie professionnelle. Le but de cette formation est de transmettre les connaissances nécessaires pour parvenir à l'intégrer et l'adapter de manière cohérente, créative et non dogmatique aux besoins de chacun, dans le cadre de séances de groupe ou de séances individuelles.

Pierre et Karina ont choisi d'organiser cette formation autour des grandes voies du yoga, sur deux années, afin de permettre aux élèves d'acquérir de nombreux outils et de mettre en place une pratique quotidienne entre les deux années et les différents modules, pour enrichir la formation avec leur expérience personnelle, nécessaire à la compréhension et à la transmission de Yoga-Nidrā et de la méditation.

Module 1/4 (30 heures) Du dimanche 10 mai au vendredi 15 mai 2020	Yoga-Nidrā & Méditation inspirés du Yoga de la Connaissance ( <i>Jñāna-Yoga/Advaita-Vedānta</i> )
Module 2/4 (30 heures) Du dimanche 17 mai au vendredi 22 mai 2020	Yoga-Nidrā & Méditation inspirés du Yoga postural traditionnel ( <i>Haṭha-Yoga/Nātha-Yoga</i> )
Module 3/4 (30 heures) Du dimanche 02 mai au vendredi 07 mai 2021	Yoga-Nidrā & Méditation inspirés du Yoga Royal méditatif ( <i>Rāja-Yoga/Aṣṭāṅga-Yoga</i> )
Module 4/4 (30 heures) Du dimanche 09 mai au vendredi 14 mai 2021	Yoga-Nidrā & Méditation inspirés du Yoga tantrique ( <i>Trika-yoga</i> )



ॐ

## Répartition des modules & Programme détaillé Yoga-Nidrā & Méditation

### 1<sup>ère</sup> année

JNĀNA : Module 1/4 (30 heures) – Du dimanche 10 mai au vendredi 15 mai 2020

<p><b>Dimanche</b> : 8h - 10h45 Dimanche a.m : 13h - 18h15 <b>Lundi</b> : 14h15 - 18h30 <b>Mardi</b> : 14h15 18h45 <b>Mercredi</b> : 14h15 - 18h30 <b>Jeudi</b> : 14h15 - 18h45 <b>Vendredi</b> : 14h15 - 18h45</p>	<p>ॐ Yoga-Nidrā : mythologie, histoire, contexte &amp; textes sacrés                  ॐ Les voies du yoga, du vedanta, du tantra &amp; du bouddhisme                  ॐ Action, dévotion, connaissance &amp; méditation ; discrimination &amp; détachement                  ॐ Méthodes et codifications modernes de Swami Satyananda à Swami Rama des Himalayas ; l'approche du Nātha-Yoga                  ॐ Techniques préparatoires &amp; séances formelles*                  ॐ Cycles du sommeil &amp; états de la Conscience (veille, rêve, sommeil)                  ॐ Structure &amp; étapes d'une séance de Yoga-Nidrā ; le Cœur                  ॐ La philosophie de la <i>Māṇḍūkyaopaniṣad</i> (texte à l'étude): états de la Conscience, structures de l'être, signification du son AUM                  ॐ Le yoga du non-contact (<i>asparsha-yoga</i>)                  ॐ Étude détaillée des 5 « corps » (<i>kosha</i>) &amp; recherche du Soi (<i>ātma-vichāra</i>) ; l'approche et l'attitude phénoménologique                  ॐ Le principe ultime : Conscience d'Être &amp; Joie d'Être                  ॐ La Connaissance non-duelle du Soi &amp; ses moyens selon Shankaracharya                  ॐ La nature de la méditation.                  ॐ De la personne/ego à la Présence « Je suis » ; l'Absolu                  ॐ « Écouter – Réfléchir – Contempler » : une approche pédagogique                  ॐ Satsang, échanges « en compagnie de l'Être »</p>
---	--

HATHA : Module 2/4 (30 heures) – Du dimanche 17 mai au vendredi 22 mai 2020

<p><b>Dimanche</b> : 8h - 10h45 Dimanche a.m : 13h - 18h15 <b>Lundi</b> : 14h15 - 18h30 <b>Mardi</b> : 14h15 18h45 <b>Mercredi</b> : 14h15 - 18h30 <b>Jeudi</b> : 14h15 - 18h45 <b>Vendredi</b> : 14h15 - 18h45</p>	<p>ॐ La « série de Rishikesh » &amp; la conjugaison des postures                  ॐ Séances courtes &amp; séances longues                  ॐ Variations sur la structure d'une séance ; résolution &amp; intention                  ॐ Centres (<i>chakra/marma</i>) &amp; canaux (<i>nadi</i>) d'énergie                  ॐ La méditation dynamique de l'Himalaya, aux sources de la sophrologie : relaxation, vitalité &amp; conscience cellulaire                  ॐ Yoga-Nidrā appliqué à la thérapeutique &amp; à la prévention                  ॐ Cours collectif, cours individuel &amp; adaptabilité                  ॐ Le pouvoir de la parole : voix, influences &amp; modulations                  ॐ La relation enseignant-élève &amp; l'espace de la relation                  ॐ Les membres du yoga (postures, gestes, souffles, etc.) dans Yoga-Nidrā : des exercices préparatoires aux séances formelles                  ॐ Exercices respiratoires adaptés à Yoga-Nidrā                  ॐ Sons, images &amp; silence ; yantra, archétypes &amp; « visions » ; l'animal                  ॐ États de la matière &amp; dissolution des éléments                  ॐ La philosophie du <i>Gorakṣa-śataka</i> (texte à l'étude)</p>
---	--

## 2<sup>ème</sup> année

### RĀJA : Module 3/4 (30 heures) – Du dimanche 02 mai au vendredi 07 mai 2021

<b>Dimanche</b> : 8h - 10h45 Dimanche a.m : 13h - 18h15 <b>Lundi</b> : 14h15 - 18h30 <b>Mardi</b> : 14h15 - 18h45 <b>Mercredi</b> : 14h15 - 18h30 <b>Jeudi</b> : 14h15 - 18h45 <b>Vendredi</b> : 14h15 - 18h45	ॐ Membres externes & membres internes. La méditation avec et sans objet ॐ Yoga du rêve ( <i>svapna-yoga</i> ), pratiques de nuit & « rêve lucide » ; insomnie ॐ Méditations bouddhistes (Vipassana, Zazen, pratiques Dzogchen) & Yoga-Nidrā. Attention, équanimité & amour universel. ॐ Approche de la psychologie dans la philosophie indienne ॐ Désir/aversion, bonheur/souffrance & espace non-conditionné ॐ Inconscient, tendances latentes, mémoires & jeûne de l'esprit : se libérer des conditionnements ॐ Les sens, le temps, le karma & la connaissance de soi ॐ Observation des types de fluctuations mentales & détachement ॐ Mantra & niveaux de l'articulation mentale ॐ Voie ascendante, voie descendante & transcendance ॐ Voyages & pèlerinages externes et internes ( <i>yātrā</i> ) ॐ Les concepts d'absorption ( <i>samādhi</i> ) & de Libération ( <i>mukti</i> ) ॐ La philosophie des <i>Yogasūtra</i> (texte à l'étude)
--	---

### TRIKA : Module 4/4 (30 heures) – Du dimanche 09 mai au vendredi 14 mai 2021

<b>Dimanche</b> : 8h - 10h45 Dimanche a.m : 13h - 18h15 <b>Lundi</b> : 14h15 - 18h30 <b>Mardi</b> : 14h15 - 18h45 <b>Mercredi</b> : 14h15 - 18h30 <b>Jeudi</b> : 14h15 - 18h45 <b>Vendredi</b> : 14h15 - 18h45	ॐ Synthèse des pratiques & la nature de Yoga-Nidrā ॐ Les substances élémentaires ( <i>tattva</i> ) & la manifestation des phénomènes ॐ La préparation au sommeil et à la mort : non-peur & quiétude ॐ Retour sur la posture du cadavre/du mort ( <i>shavāsana/mritāsana</i> ) ॐ Passages, failles & entre-deux ; extase sexuelle, évanouissement, endormissement & réveil ॐ Les 3 voies du tantrisme. Désir, Connaissance & Activité ॐ Conscience & Énergie : le couple Shiva-Shakti ॐ Les qualités du sommeil & les tendances de l'énergie ( <i>guna</i> ) ॐ Micro-pratiques, créativité & élaboration de séances ॐ Les états dans les états : approche détaillée des états de Conscience ॐ 112 pratiques du <i>Vijñāna-Bhairava-Tantra</i> (texte à l'étude) ॐ Méditations sur l'espace, le silence et le vide ॐ La saveur de Yoga-Nidrā, au-delà des concepts et des pratiques
--	---

\*De nouvelles techniques préparatoires & grandes séances thématiques seront vues chaque jour. La formation complète compte environ 24 longues séances, ainsi que des mini-séances & de nombreux exercices préparatoires.

**TOTAL : 60h/an soit 120h/formation complète (+ les heures d'entraînement personnel quotidien)**



## Les intervenants



### Pierre Bonnasse

Grâce à la pratique des arts-martiaux, Pierre Bonnasse (Chitragupta) s'est intéressé au bouddhisme dès son plus jeune âge en commençant à pratiquer zazen dans son adolescence, avant de s'immerger complètement dans l'étude de la philosophie indienne, notamment le yoga et l'advaita-vedanta. Après des études de Lettres et la publication de ses premiers ouvrages, il a enseigné la poésie à la Sorbonne, puis la philosophie en tant que formateur et directeur pédagogique dans une école de sophrologie pendant plusieurs années. Parallèlement, il a continué de suivre l'enseignement de différents Maîtres, en voyageant deux-trois mois en Inde chaque année (Bombay, Tiruvannamalai, Varanasi...), avant de s'installer à Rishikesh en 2015 pour se consacrer complètement à la recherche, l'écriture, la pratique et l'enseignement. Il est l'auteur de plus d'une vingtaine d'ouvrages, recueils de poèmes et essais, dont certains sont notamment traduits et publiés aux États-Unis et en Inde. Il a notamment publié *Rishi-Yoga, La Méditation Dynamique de l'Himalaya*, (Dervy, 2017), *Yoga-Nidrā, la pratique du sommeil conscient* (Almora, 2015), *Sri Aurobindo, la force du yoga* (Seuil, 2011). Depuis 2012, Pierre dirige également la collection « Yoga Intérieur », consacrée à la non-dualité, aux éditions Dervy. Plus d'informations : [www.nidra-yoga.com](http://www.nidra-yoga.com).

### Karina Bharucha

Née en Inde, Karina a quitté son pays natal pour poursuivre des études supérieures de psychologie en France. Après quelques années à travailler dans le milieu des entreprises, elle a décidé de se consacrer à la pratique et à l'enseignement du Yoga, et à la traduction de livres spirituels et philosophiques dans le domaine du yoga (*Mudra, le secret sacré*, Indu Arora, Dervy 2017) et de l'advaita-vedanta (*Être rien c'est être Tout*, Nisargadatta Maharaj, Dervy 2016 ; *Le Bonheur est en Soi*, Ganapatrao Maharaj, Les Deux Océans 2018). Elle a étudié le Hatha Yoga, le Yoga Nidra et la méditation avec différents Maîtres, et elle forme aujourd'hui des étudiants en France et en Inde.

### Pierre & Karina

Pierre et Karina enseignent ensemble le yoga depuis une dizaine d'années. Après quelques années à enseigner le hatha-yoga et le yoga-nidrā à Paris, ils ont fondé *Rishi Yoga Shala*, la première école de yoga francophone à Rishikesh, aux pieds de l'Himalaya, où ils vivent et forment des enseignants depuis 2015. Ils continuent aussi de passer deux mois en France chaque année pour offrir des stages et des formations. Ils ont traduit ensemble *Conseils de Ramana Maharshi pour la réalisation spirituelle* (Almora, 2011) et *Vivre en Pleine Conscience, conseils pour la réalisation du Soi* (Dervy, 2016) de Swami Shashwat Ji, auprès duquel ils partagent leur quotidien à Rishikesh. Plus d'informations : [www.rishiyogashala.com](http://www.rishiyogashala.com).



## Documents & modalités pédagogiques

Avant chaque session, l'étudiant aura reçu une liste d'ouvrages de référence, en plus de divers documents sur les sujets traités. Une banque d'enregistrements des séances guidées en format MP3, fruit du travail collectif des étudiants, sera également en libre accès pendant toute la durée de la formation.

Afin de valider sa formation et d'obtenir le diplôme de 120h de Yoga-Nidrā & Méditation, l'étudiant devra réaliser l'ensemble des modules, et les deux travaux imposés dans le cadre de la formation.

Nature des travaux personnels :

Première année	Deuxième année
Pratique personnelle quotidienne du Yoga-Nidrā & de la méditation.	Pratique personnelle quotidienne du Yoga-Nidrā & de la méditation.
<b>Dossier de mise en pratique</b> du Yoga-Nidrā sur un ou plusieurs élèves : compte-rendu/synthèse du déroulement des séances thématiques & des phénomènes observés chez l'enseignant et chez l'élève pendant les rencontres	<b>Rédaction d'un article de fin d'étude</b> (entre 10 000 et 15 000 signes maximum, environ 3-4 pages format A4) portant sur un thème/sujet en particulier, en lien avec sa pratique, son expérience personnelle et/ou la transmission du Yoga-Nidrā et de la méditation

### Possibilité de suivre les modules séparément

L'EFAY vous offre également la possibilité de suivre les modules séparément. A la suite de chaque module réalisé, vous recevrez un certificat de participation.



## Lieu de formation



**Samasthiti Studio – 23 rue de la Cerisaie – 75 005 Paris**

## Tarifs

**Formation complète : 1 700€\***

\*possibilité de paiement en plusieurs fois (jusqu'à 10x).

**Inscriptions/Renseignements**  
**contact.efay@samasthitistudio.net**

