

# La pratique et la pédagogie revisitées

## Week-ends de yoga

Une série de quatre week-ends, dans chacune des grandes lignées représentées à l'École. Un travail approfondi par petits groupes avec les actuels étudiants en 4<sup>e</sup> année. Seule condition : connaître déjà le travail dans la forme de yoga choisie.

### L'APPROFONDISSEMENT VERS L'ENSEIGNEMENT

Notre quatrième année sera l'approfondissement vers l'enseignement, en revisitant les notions essentielles de pratique, abhyâsah, de détachement, vairâgyâ, et aussi l'étude de viveka : comment approcher le discernement ?

Régis Vereecke, ancien de l'EFY (Madras), membre du groupe de recherches « Yoga et seniors »

#### 4 WEEK-ENDS

16 (À PARTIR DE 14 H 15) ET 17 SEPTEMBRE / 11 ET 12 NOVEMBRE / 6 ET 7 JANVIER / 17 ET 18 MARS

#### MODULE EN OPTION

Possibilité d'ajouter le module de recherche du samedi matin « yoga et enfants » (voir programme et horaires détaillés, page 27).

### UNE ANALYSE PRÉCISE POUR UN TRAVAIL ESSENTIEL

La force du yoga réside dans l'idée de revenir simplement à notre être en harmonisant toutes les capacités que la Nature nous a confiées : un espace corporel tissé d'énergies sublimes et une structure psycho-mentale propre à réellement se positionner face à la vie; dès lors, les deux sont ou non au service de notre devenir. Redonner avec justesse leur amplitude à ces capacités devient essentiel.

Philippe De Fallois, ancien de l'EFY (Hahoutoff)

#### 4 WEEK-ENDS

23 (À PARTIR DE 14 H 15) ET 24 SEPTEMBRE / 18 ET 19 NOVEMBRE / 13 ET 14 JANVIER / 24 ET 25 MARS

#### MODULE EN OPTION

Possibilité d'ajouter le module de recherche du samedi matin « yoga et malvoyance » (voir programme et horaires détaillés, page 26).

#### WEEK-END AVEC MODULE

##### LES SAMEDIS\*

DE 9 H 30 À 13 H  
ET DE 14 H 15 À 18 H 45

##### LES DIMANCHES

DE 8 H 30 À 12 H 30  
ET DE 14 H À 16 H

TARIF PAR SÉRIE  
806 €

ACOMPTE  
270 €

#### WEEK-END SANS MODULE

##### LES SAMEDIS

DE 14 H 15 À 18 H 45

##### LES DIMANCHES

DE 8 H 30 À 12 H 30  
ET DE 14 H À 16 H

TARIF PAR SÉRIE  
651 €

ACOMPTE  
210 €

\* Attention ! Le premier week-end de chaque série ne commence qu'à 14 h 15.

### UN TEMPS AUTRE

Nous pourrions expérimenter dans la pratique des valeurs différentes du monde du travail : non évaluation, non performance, non compétition avec soi et avec l'autre... En tant qu'enseignant nous nous interrogerons sur l'importance de la qualité de silence, la lenteur, la place donnée à chacun dans le respect et la bienveillance. Il s'agira aussi de faire ressentir la solidité et la force dans les postures qui amènent à un redressement, une dignité, un discernement et un retrait nécessaires pour aborder le travail autrement. Nous pourrions rechercher ensemble les chances et les limites du yoga qui ne peut être une solution rapide face à des problèmes sociétaux mais un chemin de transformation et un appui.

**Catherine Masson, ancienne de l'EFY, formée par Renata Farah, membre du groupe de recherches sur le yoga et le stress au travail (Durckheim)**

#### 4 WEEK-ENDS

14 (À PARTIR DE 14 H 15) ET 15 OCTOBRE / 9 ET 10 DÉCEMBRE / 3 ET 4 FÉVRIER / 5 ET 6 MAI

#### MODULE EN OPTION

Possibilité d'ajouter le module de recherche du samedi matin «yoga et stress au travail» (voir programme et horaires détaillés, page 25).

### LA MÉDITATION SELON LE HATHA-YOGA

La méditation est l'aboutissement proposé dans les pratiques du Hatha-Yoga. Nous expérimenterons différents niveaux de méditation, du débutant au perfectionnement. Nous appliquerons les préparations nécessaires, posturales et respiratoires, selon la Hatha-Yoga-Pradīpikā et les yoga-Sūtra de Patanjali. Nous chercherons à établir une pédagogie claire et précise permettant à chacun d'approfondir ce thème.

**Boris Tatzky, formé par Roger Clerc, formateur aux EFY Auvergne Rhône-Alpes et du Sud-Est qu'il dirige (Énergie)**

#### 4 WEEK-ENDS

21 (À PARTIR DE 14 H 15) ET 22 OCTOBRE / 16 ET 17 DÉCEMBRE / 10 ET 11 FÉVRIER / 12 ET 13 MAI

#### MODULE EN OPTION

Possibilité d'ajouter le module de recherche du samedi matin «yoga et seniors» (voir programme et horaires détaillés, page 24).