Chantal Turgeon, Yogacharya (Maïtri)

Centre Kaivalya, 183a boul. Ste-Anne,

Ste-Anne-des-Plaines, Qc

514-571-8389

Formation Continu: Chakra et corps énergétique

Durée de la formation : 40 heures

Date : 5 journées complètes de 8h30 à 17h30

 Mercredis 14, 21, 28 Novembre, 5 et 12 Décembre

Coût : $625.00 (dépôt à l’inscription : $100,00, balance payable en 2 versements le 14 et le 28 Novembre.)

Contenu de la formation :

* Purusha et prakriti
* Tapas, Rajas et Sattva
* Les Nadis et la circulation du Prana
* Les 5 Koshas
* Le Soi
* Granthis et bandhas
* Les éléments
* Les chakras : Informations générales, anatomie et fonction du chakra
* Approfondissement de chaque chakra : Muladhara, Svadhisthana, Manipura, Anahata, Vishudda, Ajna et Sahasrara :
	+ Fonction
	+ Organe et glande associé
	+ Son impact sur le plan physique, mental, émotionnel, spirituel
	+ Asana permettant de ramener l’équilibre et la libre circulation d’énergie dans un chakra
	+ Élément associé
	+ Méditation et Pranayama en lien avec le chakra
	+ Visualisation en lien avec le chakra
	+ Alimentation
	+ Travail de Jnana Yoga en lien avec le chakra
* Les bijas mantras et autres mantras spécifiques
* Chakras et auto-massage
* Chakras et polarité
* Applications spécifiques
* Créer sa propre séance de Yoga en lien avec un chakras : Doit tenir compte des différents éléments suivants : Pranayama, Asana, Méditation, Visualisation

Compétences acquises :

-Avoir une bonne connaissance des différents chakras et de leurs fonctionnement

-Avoir une bonne connaissance du Prana et de circulation d’énergie

-Être capable d’utiliser concrètement ses connaissances dans une séance de Yoga et être capable de justifier les méthodes utilisées

-Habilité à utiliser différents outils pour ramener l’équilibre et le bon fonctionnement de nos chakras.

 -Pranayama, méditation, mantra, Asana, Jnana Yoga, Visualisation, Auto massage, etc…

Méthodes d’enseignements :

Alternance entre la théorie et la pratique pour permettre l’assimilation des sujets présentés dans les parties d’enseignement magistral.

* Monter et guider sa propre séance de Yoga en lien avec un chakra note 50%

(doit contenir un pranayama, 5 postures, une méditation et une visualisation)

* -Examen théorique final note 50%

Certificat de formation continu de 40 heures remis à la fin de la formation