

Formation Continue en 2015-16

# La Consultation Individuelle

*Un savoir faire personnalisé et thérapeutique*

*Certificat de 40 hres avec Daniel Pineault*

*Pour être efficaces, les applications du yoga doivent être personnalisées. **Nathamuni**  
Yoga is relationship - le yoga, c'est avant tout une bonne relation. **TKV Desikachar**:  
Les consultations individuelles assurent le meilleur cheminement de l'élève en yoga. **DP***



**Daniel Pineault** s'intéresse au yoga pour des raisons de santé. Pendant plus de vingt cinq ans le yoga l'aide à vivre avec une santé digestive défectueuse. Formé au Québec, en Belgique, **Daniel étudie en Inde avec TKV Desikachar les principes de la Consultation Individuelle - Yoga Chikitsa**. Il expérimente les bienfaits des pratiques prescrites par Desikachar lui-même. Depuis, Daniel a reçu des centaines d'élèves dans des milliers de consultations. **Il partage son expérience personnelle et désire livrer une connaissance qui ne peut s'acquérir autrement que par le contact humain sincère et l'observation directe (pratyaksha).**

**Descriptif:** À l'origine, le yoga était surtout transmis en relation individuelle (maître - élève), sous forme de relation d'aide et de coaching personnel pour assurer à l'élève la meilleure progression en yoga. Aujourd'hui même si les cours de groupe dominant en nombre et en popularité, **la consultation individuelle constitue le moyen d'apprentissage privilégié qui permet d'avancer en yoga, en considérant l'état de santé de l'élève, en l'aidant à solutionner ses problèmes et atteindre ses objectifs.** Cette formation valorise la consultation individuelle comme une excellente relation de confiance entre l'enseignant et son élève.

*Selon le yoga, les malaises les plus fréquents sont ceux causés par nous-mêmes et notre propre façon de vivre et de penser. Cette catégorie (adhyatmika) représente la majorité des cas rencontrés en consultation individuelle. Nous sommes donc, en grande partie, responsables de notre propre santé.*

L'expérience nous apprend qu'une consultation individuelle en yoga est rarement strictement thérapeutique, car elle débouche toujours sur des considérations plus profondes. **Ainsi la consultation sert de démarche hollistique où sont mises à contribution tous les attributs de l'élève vers l'atteinte d'un bonheur plus grand.**

*Le yoga traditionnel comprend trois types d'enseignements: Shikshana - l'enseignement rigoureux aux jeunes élèves performants; Rakshana - l'enseignement adapté aux personnes adultes; Chikitsa: - l'enseignement particulier pour des situations de santé spéciales. Les deux piliers de l'approche Chikitsa sont: **Shodhanam** - pour résoudre le problème et l'éliminer complètement; **Samanam** - pour composer avec la situation lorsque la guérison n'est plus possible.*

**Selon TKV Desikachar, l'objectif du yoga est Svatantra** - découvrir nos propres techniques de progression vers la santé et le bonheur - sinon nous demeurons à la merci des autres. **En ce sens, l'enseignant qui sait utiliser la consultation individuelle, devient un allié précieux.**

**Déroulement:** La formation comprend les pratiques et la théorie nécessaires pour une bonne connaissance du processus de consultation individuelle, afin de pouvoir guider les autres dans leur yoga personnalisé. La formation est constituée de dix rencontres de quatre heures. Les rencontres espacées permettent l'assimilation de la matière étudiée.

**Les périodes de quatre heures comprennent les éléments suivants:**

- Présentation des concepts importants du Yoga Chikitsa
- Exercices et cas pratiques d'observation et consultation.
- Particularités des solutions du yoga: Asana, Pranayama, Mantra, Mudra, Yama, Niyama etc.
- Des devoirs soumis à la classe comme exercice de pratique personnalisée
- Des périodes fructueuses d'échange et de réponse aux questions.

**Les participants peuvent s'attendre à:**

- Apprécier comment le yoga personnalisé est en mesure d'aider leurs élèves.
- Apprendre à connaître et respecter les limites du yoga.
- Voir comment proposer des pratiques adéquates pour des situations spécifiques.
- Déterminer le yoga qui convient aux situations de malaises chroniques.
- Savoir compléter harmonieusement les soins de santé et/ou référer à des spécialistes.
- Savoir aborder les cas où la guérison n'est pas possible.
- Établir, maintenir et mériter la confiance de l'élève dans une relation individuelle favorable.

**Pour qui ?:** Cette formation continue s'adresse à ceux et celles qui se sentent interpellés par la nécessité de personnaliser le yoga, autant pour eux que pour leurs élèves. Elle rejoint les enseignants qui veulent améliorer leurs connaissances et s'adresse aux nouveaux ou futurs enseignants qui espèrent pratiquer la consultation individuelle. Elle s'adresse enfin aux élèves qui désirent en savoir d'avantage sur la façon de personnaliser leur propre pratique. La formation est ouverte à tous.

**L'enseignement:**

L'enseignement est tiré des textes classiques du yoga et autres références pertinentes:

- Yoga Sutra de Patanjali
- Yoga Rahasya de Nathamuni (la sagesse du yoga appliqué)
- Yoga Anjalisâram de T. Krishnamacharya (Conseils sur le mode de vie, l'alimentation et le pranayama)
- Les Enseignements de TKV Desikachar (suivis par Daniel en Inde, en Europe, aux États-Unis et au Canada)
- L'art de la relation (principes de bonne relation) D. Canergie

Ce certificat constitue une excellente préparation pour les élèves qui souhaitent avancer vers la Yoga Thérapie. **Les participants(es) pourront évaluer leur motivation et leur intérêt à mettre en pratique des rencontres de consultations individuelles avec leurs élèves.**

Cette formation rendra possible les questions et discussions à propos de cas fréquemment rencontrés en consultation individuelle, tels que:

- Anxiété et nervosité
- Déficit d'attention, manque de concentration
- Douleurs dorsales diverses
- Cancers - Composer avec la maladie - Qualité de vie
- Maladies Cardiaques (précautions)
- Décisions importantes de vie (savoir faire face)
- Dépression (saisonnière et profonde)
- Digestion et constipation
- Désordres gastro-intestinaux
- Hyper / Hypo tension artérielle
- Insomnie
- Douleurs / Fibromyalgie / Sclérose en plaque
- Respiration courte / sentiment de restriction
- Stress et Surmenage



Enfin, précisons que cette formation ne présente pas de remèdes miracles, instantanés. Elle propose plutôt la pratique du yoga comme une hygiène de vie personnalisée qui aidera à:

- Promouvoir et maintenir la santé physique et mentale de l'élève
- Servir de complément aux systèmes de santé médical et alternatifs existants
- Soulager le stress et promouvoir la joie de vivre
- Pouvoir composer avec les défis importants de carrière et de vie
- Guider l'élève vers une amélioration de la santé et une transformation personnelle en yoga

---

**Pour s'inscrire**, il faut avoir une pratique de yoga d'au moins trois années ou une expérience d'enseignement ou de thérapie médicale ou alternative. L'intérêt pour la consultation Individuelle demeure toutefois le premier critère de participation. Les moins expérimentés y trouveront un enseignement accessible et les pratiquants(es) avancé(e)s apprécieront la profondeur de la tradition. Cette étude sert également de post-formation structurée pour les professeurs de yoga. Une entrevue pourrait être exigée pour mieux connaître vos motivations.

**Prix: Payable en argent ou en chèque (pas de crédit ni débit)**

Formation entière: \$700.00 taxes incluses.

Payable avant le 1er septembre 2015. Un reçu de formation sera émis.

En cas d'annulation: frais de \$100 / non remboursable et non transférable.

**Le YogaCentre** est un organisme de formation reconnu par la FFY et par les Gouvernements Québécois et Canadiens. Les frais de cours sont déductibles d'impôt pour les élèves en formation de yoga. Daniel Pineault ou Le YogaCentre sont membres des organismes suivants:



**Dates - Choix de deux groupes :**

**-Soit jeudi matin de 8h30 à 12h30**

2015: 1er octobre - 22 octobre - 19 novembre 2015

2016: 14 janvier - 4 février - 10 mars - 7 avril - 28 avril - 26 mai - 9 juin 2016

**-Soit samedi matin de 8h30 à 12h30**

2015: 3 octobre - 7 novembre - 28 novembre 2015

2016: 16 janvier - 13 février - 12 mars - 16 avril - 7 mai - 28 mai - 11 juin 2016

---

**Bulletin d'inscription**

**La Consultation Individuelle**

(Formation continue 2015-16)

*Un savoir faire personnalisé et thérapeutique*

Je m'inscris à la formation:  Groupe du Jeudi  Groupe du Samedi

La formation complète est au coût: \$700. Taxes incluses.

Nom: \_\_\_\_\_

Tél.(rés.): \_\_\_\_\_

Adresse courriel: \_\_\_\_\_

Tél. (tr.): \_\_\_\_\_

Votre paiement dès maintenant (au plus tard le 31 août) confirme votre participation.

Veillez faire le chèque en date du 1er octobre 2015 à l'ordre de: **Le YogaCentre**

LE YOGACENTRE, 2954, boul. Laframboise Local 201, St-Hyacinthe, J2S 4Z2,

**RÉSERVATIONS ET**



**INSCRIPTIONS:**

**Le YogaCentre 450-250-7676 ou Mtl: 514-454-7676**  
info@leyogacentre.com

---

Le YogaCentre-Isabelle Leblanc & Daniel Pineault  
2954, boul. Laframboise #201, St-Hyacinthe, Qc , J2S 4Z2  
www.leyogacentre.com

# La Consultation Individuelle

## Un savoir faire personnalisé et thérapeutique

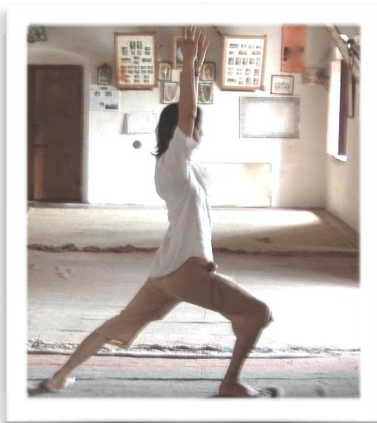
### Certificat de 40 hres avec Daniel Pineault

## Contenu détaillé de la formation 2015-16

### 1- Planification et Organisation de la consultation Individuelle

L'importance de la relation professeur - élève / relation d'aide / coaching personnalisé  
La confiance d'une relation d'amitié et de support (D. C)  
Responsabilités et éthique, confidentialité, savoir référer  
Aspect technique, fiche individuelle / Aspect administratif, coûts, suivi  
Référé par médecins, assurances, associations, travail  
Situation Québécoise de la consultation et thérapie d'autonomie  
Relation avec une personne vs la thérapie de la maladie

### 2- Principes d'observation:



-5 sens: Vue, écoute - ouïe, toucher, sentir, goûter (intuition, non verbal)

-Observer les actions: bouger, marcher, parler, maintien, débit, ouverture, chaînes musculaires etc

-Évaluation par observation directe, indirecte, déduction, intuition:

YS: Pratyaksha anumana agamah pramanani  
Tri Gunas: Rajas, Tamas, Sattva,  
Trois énergies: Brimhana, Langhana, Samana  
Souffle: Shvâsa Prashvâsa  
Alignement G / D / H / B

### 3- Principes de Diagnostic et Résolution des Problèmes:

3A- Samanam Shodhanam / Sadanga / Sapthada / Astanga Yoga

3B- Les outils proposés par le yoga:

Yama Niyama Asana Pranayama Pratyahara Dharana Dhyana Samadhi  
Mantra Yantra Trataka Mudra Nyasa Chanting etc.

### 4- Les modèles Énergétiques et subtils

Prana: Bahya / Abhyantara  
Pancha Prana Vayu (Cinq souffles)

## 5- Le modèles des Nâdis et Chakras: Prana -Énergie

5B- Principe de la fluidité, mobilité, éliminer blocages  
Rendre mobile / circuler prana / faire vibrer  
Notions de Prana, Kundalini et Granthis

6- **Nadi Pariksha:** Lecture de Pulsation cardiaque  
(V/ P/ K) Théorie et Pratique

7- **Pancha Maya Kosha (Cinq aspects de la personnalité)**  
Interrelations / considérations psychosomatiques /

7B- Mémoires et inscriptions profondes:  
Kriya, Phala (raga- dvesha), Smriti, Samskara,  
Svabhava, Vâsana  
Considération psychologiques

8- **Pancha Dhatu : Les cinq éléments:**

Prithivi / apo / agni / vayu / akasha  
Fiche synthèse du diagnostic en évolution du yoga DP

9- **Références occasionnelles aux caractéristiques des systèmes anatomiques:**

Osseux, musculaire, sanguin, nerveux, visuel, auditif, digestif, rénal,  
cardiaque, respiratoire, hormonal, immunitaire, la peau, le mouvement.

10- **Personnaliser la pratique selon les considérations**

Culturelles, sociales, religieuses, spirituelles  
Les trois âges du yoga: jeunes (Shristi krama), adultes (Sthiti krama) ainés (Antya krama)  
Les trois applications du yoga: Shikshana / Rakshana / Chikitsa  
Nathamuni: les facteurs d'application du yoga



---

Daniel Pineault et / ou Le YogaCentre sont membres des organismes suivants:

