



## MALAISES DU SYSTÈME

### DIGESTIF

#### CE QUE LE YOGA PEUT FAIRE

Il est plus facile de prévenir que de guérir.

En Yoga thérapeutique, il est important de prendre en considération l'état de la personne dans sa totalité, de tenir également compte de la nature véritable de chaque personne selon sa constitution ayurvédique. Les forces et les faiblesses physiques, émotionnelles et mentales, le rôle du stress et les séparations énergétiques dans la vie de l'élève sont également évalués. Ainsi, plusieurs personnes souffrant d'une même condition de santé ne recevront pas nécessairement les mêmes consignes à pratiquer et ce, dépendamment de leur type ayurvédique soit *Vata*, *Pitta* et *Kapha*.

Il est important de revisiter la diète alimentaire, les activités physiques et intellectuelles, ainsi que les habitudes de vie. Le Yoga ne se limite pas à une simple pratique posturale. Le Yoga thérapeutique inclut une discipline intérieure qui peut réduire et même faire disparaître les inconforts causés par une condition de santé. Ainsi, les notions de base du Raja Yoga sont mises à contribution et on peut progressivement installer un art de vivre au quotidien qui se développe avec toute la conscience nécessaire.

Le *Hatha Yoga* est le point de départ pour la plupart des interventions qui seront proposées en Yoga thérapeutique. Il travaille sur les organes physiques ainsi que sur le *prana* présent dans le corps à travers le système énergétique du corps. Le Yoga propose une pratique régulière, quotidienne, idéalement faite à heure fixe, et dont le contenu est le plus possible adapté à chaque personne.

#### LES DIVERS OUTILS DU YOGA THÉRAPEUTIQUE

Les techniques utilisées par le Yoga thérapeutique comprennent :

- *PawanaMuktasana*, des mouvements qui mobilisent les articulations et libèrent les toxines
- *Vishwas Kriya*, des gestes pour garder la souplesse
- *Asana*, des postures selon différentes modes de pratiques :
  - *Yoga Sopan*, *Yoga Sanjeevan*, *Yoga régénérant*
- *Pranayama*, des pratiques respiratoires spécifiques
- *Prana Vidya*, pour diriger le flot de *prana* plus précisément dans certaines parties du corps
- *Prana Mudra*, des mouvements énergétiques puissants pour faire circuler le *prana* dans le corps
- *Mudra*, des gestes énergétiques fait avec les mains et les doigts, ou encore avec le corps
- *Dharana* et *Dhyana*, des visualisations créatrices et des méditations
- *Sankalpa*, des affirmations positives
- des techniques de gestion de stress inspirées du Yoga
- *Yoga Nidra*, des relaxations guidées
- *Mantra*, des sons et des chants qui apaisent, calment et revitalisent
- *Ayurveda*, des recommandations sur l'alimentation et un régime de vie à établir
- *Shat Karma*, des nettoyages yogiques
- *Raja Yoga*, les notions de base d'un art de vivre plus de conscience
- *Rasa Yoga*, comment exprimer et vivre ses émotions de façon positive
- *Herboristerie et naturopathie*, afin de soutenir les processus de vie par des soins à la maison

## Modalités

La formation se déroule sur 3 fins de semaine de 2 jours :

Exemple d'horaire pour une fin de semaine de formation

### Jour 1

8h à 12h	Pratique Asana, Pranayama, Yoga Nidra, Méditation, Visualisation, Mantra Pour activer le métabolisme et l'élimination de manière générale
13h à 17h30	Anatomie du système digestif Présentation magistrale et animée de pratiques personnelles
19h à 21 h	Présentation des cas d'étude et suivi à faire

### Jour 2

7h à 8h	Pratique Asana, Pranayama, Yoga Nidra, Méditation, Visualisation, Mantra Pour activer le métabolisme et l'élimination de manière générale
9h à 12h	Rencontre avec cas d'étude
13h	Rencontre avec cas d'étude
15h	Préparer un premier cours
16h à 18h	Pratique Retour sur la fin de semaine

## Durée

*20 h de formation accréditée en formation continue*

*par la Fédération francophone de Yoga par fin de semaine*

*donc 60 h de formation directe*

*PLUS un suivi hebdomadaire à faire par courriel et sur Skype, suivi évalué à 30h étalé sur la durée de la formation, soit un peu plus de 3 mois.*

**Crédit d'étude : TOTAL 90 h de formation spécialisée sur le système digestif**

## Coût

100 \$ frais d'inscription non-remboursable

750 \$ taxes incluses

**Si vous vous inscrivez AVANT le 25 août 2012, nous vous offrons les frais d'inscription.**

## Clientèle ciblée

Cette formation est offerte principalement aux **professeurs de Yoga** ou aux personnes qui travaillent déjà dans le monde de la santé comme massothérapeutes, herboristes, infirmières et autres.

## Compétences visées par la formation

À la fin de la formation, les professeurs de Yoga posséderont une bonne compétence pour accompagner des personnes ayant des problèmes digestifs, en cours privé ou en groupe. Ils sauront reconnaître les signes et les symptômes, ainsi que les déséquilibres et pourront offrir des solutions issues des pratiques du Yoga afin de monter un programme complet et personnalisé pour un retour vers la santé.

## THÈMES DES RENCONTRES

### Rencontre 1

#### Établir les notions de base:

- Les *Bedha* : Critères d'observations et de descriptions
- Les *Kosha* : Lieux et zones de séparation d'avec le Soi
- Le rôle du stress
- Les approches de santé
- Établir un programme de suivi

#### Anatomie et physiologie du système digestif

#### Outils de Yoga :

- *Asana*
- *Pranayama*
- *Mudra*
- Etc.

#### 1<sup>ière</sup> rencontre avec les sujets d'étude (questionnaire)

#### Marche à suivre pour le suivi

### Rencontre 2

#### Pathologies et maux de la digestion (voir les 5 étapes pour chaque condition)

- Observation de la langue

#### Nutrition

- Besoins nutritionnels
- Équilibre alimentaire
- Équilibre acido-basique
- Notion d'*Ayurveda (Vata, Pitta, Kapha)*
- Digestion et enzymes
- Quoi manger ? Quand ?

#### Hygiène de vie

- Mouvement slow-food
- Jeûnes et cures

#### Les plantes de la digestion et leur action

### Rencontre 3

#### Rencontre des sujets d'études

#### Consignes de base (hygiène)

#### Saveurs et couleurs

## LIEU

Padma Yoga  
51, rue Cleveland  
Danville, J0A 1A0  
819-358-6038  
[www.padma-yoga.org](http://www.padma-yoga.org)

[locana@padma-yoga.org](mailto:locana@padma-yoga.org)

## FORMATEURS

LocanA Sansregret ~ Swami Locananda

*Professeure de Yoga certifiée  
Yoga thérapeute diplômée de la Yoga Vidhya Dham en Inde  
Formatrice de professeurs de Yoga et de Yoga thérapeute  
Initiée dans la voie du Sannyas par Swami Shraddhananda  
Membre de la Fédération francophone de Yoga FFY  
Membre de l'International Association of Yoga Therapists IYAT  
Membre de l'association des naturothérapeutes du Québec ANQ*

Carole Charron ~ Swami Amma Sukkha

*Pratiquante de Yoga depuis près de 30 ans dans la voie du Raja Yoga  
Herboriste, naturopathe  
Initiée dans la voie du Sannyas par Swami Shraddhananda*

Patrick Vesin ~ Swami Aksharananda

*Professeur de Yoga certifié  
Yoga thérapeute diplômé  
Formateur de professeurs  
Initié dans la voie du Sannyas par Swami Shraddhananda  
Membre de la Fédération francophone de Yoga*

## DATE DE LA PROCHAINE FORMATION

**Si vous vous inscrivez AVANT le 25 août 2012, nous vous offrons les frais d'inscription.**

8-9 septembre 2012

6-7 octobre 2012

3-4 novembre 2012

## INSCRIPTIONS DÈS MAINTENANT

Le nombre de places est limité.

Prière de vous inscrire le plus tôt possible.