



CENTRE  
GANGA  
YOGA

## Formation de méditation pour professeur de yoga **Post-formation de 50 heures**

**Avec Swami Maa Veeananda, Yogacharya Véronique Jean  
Centre Ganga Yoga**

Cette formation de méditation est réservée uniquement aux professeurs de yoga. Cette formation a pour but de vous enseigner de puissantes techniques pour faire circuler le prâna dans les méditations avancées. Dans cette formation il vous sera proposé une sadhana de méditation de 15 minutes par jour.



Dans cette formation il vous sera enseigné :

- Qu'est-ce que la méditation?
- Le mécanisme de la méditation et son but
- Les koshas et la méditation
- Comment choisir la méditation qui vous convient, pour vous, pour votre groupe ou pour une consultation en privée.
- Comment méditer : il existe plusieurs forme de méditation il vous sera enseigner :

La méditation avec le souffle (la respiration)

La méditation mantrique

La méditation avec yantra (les 5 éléments)

- Terre
- Eau
- Feu
- Air
- Éther

Le prâna-vidya pour permettre au flux prânique de s'Installer en vous.

La méditation avec la conscience du corps

La méditation contemplative

La méditation de shoonya

La méditation sur la concentration

La méditation qui est enseignée dans les yoga-sutras

La méditation pour unir prâna et apana pour renversée le flux prânique

La méditation tantrique

- Comment permettre au flux prânique de nous auto-guérir par la méditation

## Conditions d'admissibilité

Cette formation s'adresse aux professeurs de yoga qui ont complété une formation de 300 heures certifiées en hatha yoga ou qui sont présentement en formation de professeur au Centre Ganga Yoga

## Date pour la post-formation

La formation est offerte un dimanche par mois de 8h30 à 17h00 sur 6 mois

## Le tarif

900\$  
pour 6 mois de formation

## Date de la prochaine formation

- 22 février 2015 (MTL)
- 8 mars 2015
- 5 avril 2015
- 3 mai 2015
- 7 juin 2015
- 5 juillet 2015

La formation aura lieu avec un minimum de 8 inscriptions

Vous pouvez vous inscrire à  
[info@centregangayoga.com](mailto:info@centregangayoga.com)  
ou par téléphone  
**514-333-9939**

**Au plaisir de vous  
enseigner**

**Om shanti**

**Swami Maa Veenananda,  
Yogacharya  
Véronique Jean**

**Centre Ganga Yoga  
514-333-9939**



**Formation certifiée  
par la fédération  
francophone de yoga**

**Lieux  
d'enseignement**

**Centre Ganga Yoga  
8690a, rue Hochelaga,  
Montréal, Québec H1L2M6**

**Centre Ganga Yoga  
15, rue des Ancolies,  
Saint-Calixte, Québec JOK1Z0**