

# INSTITUT VIDYA : CHEMINEMENT VERS LA MÉDITATION

FORMATRICE : *Francine Cauchy (Swami Madhurananda)*

## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES :

Cette formation permet aux professeurs de yoga d'aborder l'aspect de la méditation avec leurs élèves, d'intégrer des pratiques spécifiques progressives dans leurs cours ou d'organiser des cours de méditation avec les compétences requises dans ce domaine du yoga.

## CONTENU DU PROGRAMME :

De la respiration au *Prana*, un cheminement de plus en plus subtil, des pratiques qui guident tranquillement vers la méditation en utilisant les principes thérapeutiques de l'ayurvéda.

Le mental, sa nature, ses niveaux, son activité, les principes psychologiques. Des pratiques organisées selon ces mêmes principes de l'ayurvéda pour un cheminement en toute sécurité :

- Vers la tranquillité
- Vers la pacification naturelle du mental
- Vers la vitalité
- Vers la pacification sur le plan psychique

Les « angas », domaines significatifs du yoga, jalons de la transformation  
Eveil de la conscience spirituelle : les 8 aspects disciplinaires de la pratique  
Les 8 fondements de la technique : les huit piliers ou ashtanga  
Les voies du yoga - jalons de la transformation

CONTENU DES FICHIERS AUDIO : pratique des 5 pranas - yoga-nidra - chidakasha-dharana - hasta-mudra pranayama- ajapa-japa - antar-mouna

## MÉTHODE D'ENSEIGNEMENT

Ce cours est proposé à distance (documents électroniques + fichiers audio pour l'apprentissage des techniques de méditation) avec un suivi individuel d'accompagnement par courriel, téléphone ou rencontre. Un examen sous forme de questions permet de vérifier les acquisitions.

CRÉDIT ALLOUÉ : 15 H

CERTIFICATION en fin de formation après examen.

REÇU pour impôt fédéral et provincial.

Formation certifiée par la Fédération Francophone de Yoga

