

# Pranayama - Formation Avancée

## (les secrets du pranayama)

Formation continue – certificat de 40 heures

Reconnue par la Fédération Francophone de Yoga

Offert chez YogaCentre ( octobre 2013 - juin 2014)

avec Daniel Pineault - Formateur et Enseignant de yoga

Les concepts du pranayama sont abordés rapidement dans les cours de groupe et formation d'enseignants de yoga mais peu de personnes en comprennent réellement les fondements et les applications possibles. Cette formation en pranayama souhaite combler cette lacune. Elle s'inscrit dans la gamme des programmes de formation continue offert aux enseignants(es) de yoga qui souhaitent approfondir leurs connaissances ou aux élèves de yoga désirant avoir accès à une connaissance structurée concernant la discipline respiratoire du yoga. La durée de cette formation s'étale sur 40 hrs afin de bien apprivoiser la théorie, les techniques et les aspects pratiques du pranayama. Le format du cours laisse de la place pour répondre adéquatement aux questions des participants(es) et privilégie l'expérimentation. Pour s'inscrire à la formation, il est préférable d'avoir une bonne santé respiratoire, il est recommandé de posséder au moins trois années de pratique de yoga ou avoir une expérience d'enseignement du yoga. Si nécessaire, une entrevue pourra être suggérée aux candidats(es) pour mieux connaître les motivations.

### Choix de deux groupe -

Soit les jeudi matins : Groupe UN: Année 2013-14 un bloc de 40 hrs répartis sur 10 périodes de 4 hrs

Soit les samedi matins :Groupe DEUX: Année 2013-14 un bloc de 40 hrs répartis sur 10 périodes de 4 hrs

**Enseignant :** Daniel Pineault a développé son expertise du Pranayama par ses études du yoga en Inde, en Europe et en Amérique depuis plus de 25 ans. Daniel réussit à livrer la substance essentielle du Pranayama avec grande clarté, pragmatisme et décontraction. Il propose un enseignement vivant et actuel avec des applications concrètes dans le vécu quotidien du yogi. Daniel Pineault est membre reconnu par les organismes suivants: Fédération Francophone de Yoga / Centre de Transmission du Yoga / Krishnamacharya Yoga Healing Foundation.

**Méthode:** Les aspects théoriques, pratiques et réponses aux questions sont menés de front pour une compréhension et une expérience de tous les instants. Chaque période de quatre heures comprend au moins 2 pratiques de Pranayama

**Pour qui? Pour s'inscrire à la formation, il est préférable d'avoir une bonne santé respiratoire, il est recommandé de posséder au moins trois années de pratique de yoga ou avoir une expérience d'enseignement du yoga.** L'intérêt pour le Pranayama demeure toutefois le premier critère de participation. Les moins expérimentés y trouveront un enseignement accessible et les pratiquants(es) matures découvriront la richesse et la profondeur du Pranayama. Cette étude constitue une post-formation bien structurée pour les professeurs de yoga. Une entrevue pourrait être exigée lors de la sélection des participants.

### Dates - Choix de deux groupe -

Soit les jeudi matins de 8h30 à 12h30

2013: 3 octobre - 24 octobre - 21 novembre

2014: 16 janvier - 6 février - 13 mars - 3 avril - 1er mai - 29 mai - 12 juin

Soit les samedi matins 8h30 à 12h30

2013: 12 octobre - 9 novembre - 7 décembre

2014: 18 janvier - 15 février - 15 mars -12 avril -10 mai - 31 mai - 14 juin

**Prix pour la formation entière,** si payée avant le début du premier cours : \$700 (Payable en argent ou en chèque)

**Prix par demi-journée payées à l'unité avant la journée du cours: 90\$**

Ces prix comprennent les taxes.Un reçu de formation sera émis

Matériel optionnel: Livret de Sutra en sanskrit, livres, CD ou cahier de notes: frais en sus.

Le YogaCentre est un organisme de formation reconnu par la Fédération Francophone de Yoga et par les deux paliers de Gouvernement Québécois et Canadiens.

Les frais de cours sont déductibles d'impôt pour les enseignants ou les élèves en formation de yoga.

Ce cours constitue un certificat de post-formation en yoga équivalent à 40 hrs de formation.

### RÉSERVATIONS ET INSCRIPTIONS:

Le YogaCentre 450-250-7676 ou Mtl: 514-454-7676

[info@leyogacentre.com](mailto:info@leyogacentre.com)

Voir aussi l'information sur notre site internet:

<http://leyogacentre.com/formations.html>

---

## Bulletin d'inscription :

Pranayama - Formation avancée - les secrets du pranayama (2013-14)

Nom : \_\_\_\_\_ Tél.(rés.) : \_\_\_\_\_

Adresse e-mail : \_\_\_\_\_ Tél. (tr.) : \_\_\_\_\_

Inscription et paiement avant le 30 septembre 2013.

Merci de préciser votre choix:

Soit Groupe A jeudi \_\_\_\_\_ ou soit Groupe B samedi \_\_\_\_\_

Notez que votre place est confirmée sur réception de votre paiement. Merci.

SVP Faire le chèque en date du **3 octobre 2013** à l'ordre de : **Le YogaCentre**

---

**Le YogaCentre-Isabelle Leblanc & Daniel Pineault**

2954, boul. Laframboise #201

St-Hyacinthe, Qc , J2S 4Z2

450-250-7676

[info@leyogacentre.com](mailto:info@leyogacentre.com)

[www.leyogacentre.com](http://www.leyogacentre.com)

# Pranayama - Formation Avancée

(les secrets du pranayama)

Formation continue – certificat de 40 heures

Reconnue par la Fédération Francophone de Yoga

Offert chez YogaCentre ( octobre 2013 - juin 2014)

avec Daniel Pineault - Formateur et Enseignant de yoga

## CONTENU DU PROGRAMME DE FORMATION:

1-L'origine philosophique du souffle et de son contrôle selon les textes inspirés

2-Les origines classiques du pranayama selon les textes des Yoga Sutras (YS I.34-35 / II.29 / II.46- 55)

3-Les modèles énergétiques du prana inspiré de la Yoga Yajnavalkya Samhita

Prana intérieur (Abhyantara) / prana extérieur (Bahya)

4-Les modèles des Nadi - Chakra - Kundalini et Granthis

5-Le modèle de Panca Prana Vayus (voir aussi #11)

6-Le modèle du Panca Maya Kosha influencé par le souffle (voir aussi #11)

7- Progression de la conscience respiratoire

Le lien Souffle et Mental YS I.35-36

Posture adéquate (YS II.46)

Asana prépare Pranayama

La synergie Souffle et Posture

Attitude adéquate et relation corps - souffle (YS II.47)

Les opposés et antagonismes (YS II.48)

Le modèle Surya et Chandra / Ida et Pingala Nadi

Conscience du Souffle libre & sensations respirations (YS II.49)

Les caractéristiques respiratoires et les facteurs important de controle du souffle (YS II.50)

Desha: Les lieux respiratoires

Souffle abdominal (Nabi)

Souffle thoracique ( Kurma)

Bahya - Abhyantara

Stambha vritti

Rechaka

Puraka

Kumbhaka

Kala: Les durées respiratoires

Phases

Rythmes respiratoires

Samavritti

Vishama vritti

Vishesha pranayama

Sankhya : les nombres respiratoires

Paridrustho: l'observation du souffle et sa maîtrise

Les qualités d'un pranayama accompli: Dirgha et Sukshma

Le pranayama Subtil - Chaturthah (YS II.51)

Les résultats et bienfaits du pranayama (YS II.52-55)

Prakasha / Dharana / Pratyahara / Vasyata indriyanam

**8-Les techniques respiratoires selon la Hatha Yoga Pradipika et selon classical book on Asana & Pranayama (M.J.Smith)**

Les Kriyas; nettoyyages respiratoires

Kapalabhati / Bastrika

Les techniques usuelles:

Ujjayi

Anuloma

Viloma

Surya Bedhana

Chandra Bedhana

Nadishodhana

Pratiloma Ujjayi

Sitali

Sitali Ujjayi

Sitali Anuloma

Sitkari

Bhramari

Murchha  
Plavini

Les rétentions :Kumbhaka Antah / Bahya

Vritti - ratios  
Sama  
Vishama

Krama  
Anuloma  
Viloma  
Pratiloma

Bandha  
Jalandhara  
Jihva  
Mula  
Uddiyana

9- Le Souffle comme support à la concentration / à la méditation / comme voie Spirituelle / comme outils de paix en soi  
10- Applications et enseignement du Pranayama en cours de groupe (Tri Krama Sristhi, sthiti, Antya), (Sikshana, Ralshana)  
11- Applications et enseignement du Pranayama en consultation individuelle - Yoga Cikitsa  
Le modèle des Pancha Prana Vayus  
Le modèle du Panca Maya Kosha  
12- Deux pratiques de Pranayama par période de 4 hres de cours / Synthèse et réponses aux questions

---

Fin de la programmation  
Formation Pranayama avancée  
Daniel Pineault

**Le YogaCentre-Isabelle Leblanc & Daniel Pineault**  
2954, boul.Laframboise #201  
St-Hyacinthe, Qc , J2S 4Z2  
450-250-7676  
[info@leyogacentre.com](mailto:info@leyogacentre.com)  
[www.leyogacentre.com](http://www.leyogacentre.com)