

Lausanne 2025

Dates – Lieu - Horaires - Contenu

Lausanne 2025	9.30 – 12.30	13.30 – 16.30
Vendredi 21 mars 2025	Introduction générale sur le concept de yogathérapie Concept de santé dans le yoga et dans l'ayurveda L'objet du yoga : la conscience Comment faire un diagnostic yoguique Introduction à la méthode : théorie et pratique	Les différentes causes des douleurs du dos. Calmer les douleurs physiques et émotionnelles Pratique : Série doux et dos courte L'apport de la série pour le dos. Analyse et adaptation de postures
Vendredi 4 avril 2025	Révision de la méthode. Objective : développer la sensation corporelle. Perception kinesthésique et perception proprioceptive = prāṇa et vayus Pratique : Série dos compète Analyse et adaptation de postures	Cours sur les articulations Problèmes ostéoarticulaires. Intervenant : Katia Abbondanzieri (physiothérapeute)
Vendredi 23 mai 2025	Pratique : Série pour amplifier les mouvements articulaires et soulager les douleurs. Vision énergétique du yoga : rôle de kriyās et chakra Pratique : Série pour l'arthrose Analyse et adaptation de postures	Introduction au travail du son : théorie Pratique : Travail du son avec le bījas mantras Relation avec les nerfs de la colonne vertébrale. Comment les appliquer avec de personnes à mobilité réduite.
Vendredi 6 juin 2025	Point sur les pranayamas et les bandhas Les différentes pressions sur les organes internes Pratique : Intr. à la série pour la digestion Colloque sur la série digestion	Chimie corporelle et états d'être Adaptations possibles de la série Pratique : Série digestion complète Analyse et adaptation de postures
Vendredi 12 septembre 2025	Qu'est-ce la qualité de vie ? Réponse de PYS = Théorie de kleśas Relation angoisse – existence. Concept de Duḥkha Série pour les tensions et l'anxiété	Travail avec les mouvements non respiratoires Série pour l'anxiété et l'angoisse Comparaison et différence entre les deux séries. Quand et pourquoi les appliquer.
Vendredi 3 octobre 2025	Théorie : Scoliose. L'apport du yoga dans le soulagement de douleurs Série préventive sur la scoliose	Analyse de la série scoliose. Révision de postures Limites à respecter Contrindications Colloque
Vendredi 31 octobre 2025	Le sommeil et le yoga nidrā Les ondes cérébrales et l'électricité Pratique : Yoga Nidrā pour des débutants Le yoga nidrā et l'épigénétique	Synthèse de différentes méthodes à appliquer selon les possibilités de participants. L'asana – posture come porte d'accès à des états d'équilibre entre le corps et l'esprit.
Vendredi 5 décembre 2025	Purification de toxines psychiques. Comment vivre l'expérience de dhāraṇā ? Exploration de l'espace extérieur et de l'espace intérieur = Bāhyākāśa et Antarākāśa. Pratique assise (sur le tapis ou sur une chaise)	Sujet à définir selon la dynamique de groupe : Seniors, asthme, pression artérielle ou yoga et neurosciences ??? Evaluation générale FIN