



7-10 juin 2019

FORMATION 30H TANTRA YOGA

Module de Spécialisation en Yoga du Cachemire

MODULE I : Découverte et fondamentaux

S'adresse à tout enseignant de yoga ou pratiquant souhaitant découvrir **la philosophie non-duelle du Tantra du Cachemire** au travers des plus beaux textes que nous a laissés cette tradition, et intégrer les pratiques de yoga qui lui sont associées.

Ce premier module de spécialisation vous donnera des **connaissances précises et des outils pratiques** pour vous rendre autonomes dans votre pratique ou la transmission de vos connaissances et votre compréhension du yoga du Cachemire.

**Immersion 30h
Tantra Yoga**

**Yoga &
philosophie**

**230 euros
enseignement**

**Formule
hébergement
repas en pension
complète à partir
de 159 euros**

IYARI YOGA

2391 Hameau
du Pont d'Argens
83340 LE THORONET

06 15 20 45 30

www.iyari.fr



OBJECTIF DE LA FORMATION

Lors de cette formation, vous recevrez un enseignement théorique, dense et essentiel, sur la tradition tantrique non-duelle du Cachemire, au travers d'une explication de ses fondements philosophiques et de lectures commentées de ses plus beaux textes. Au-delà de ce contenu, vous serez guidés dans des pratiques qui vous permettront d'intégrer les spécificités du yoga tantrique.

Dans sa version cachemirienne, le yoga est une voie qui nous mène sur la découverte de qui nous sommes, une opportunité de vivre en présence l'intensité de chaque instant, une exploration et une écoute sensorielle libre d'accomplissement.

L'objectif de cette formation est de faire connaître les enseignements toujours très actuels que nous offrent les textes sacrés du Tantra, et de donner les clés qui permettent de les expérimenter sur le tapis, afin de nourrir et enrichir vos cours ou votre pratique du yoga.

Le principe est que la philosophie et le yoga se complètent et se renforcent l'un l'autre.

À qui s'adresse cette formation ?

Cette formation intensive est dirigée aux enseignants et pratiquants de yoga qui souhaitent enrichir leurs cours et donner un nouveau souffle à leur pratique.

En tant qu'enseignant de Yoga cette formation vous apportera des références solides quant à la connaissance de la voie tantrique et de ses textes fondamentaux. Cet enseignement vise à enrichir votre pratique et vos recherches personnelles pour vous permettre de renouveler vos pratiques pédagogiques dans l'enseignement du yoga.

En tant que pratiquant de yoga, cette formation vous permettra d'aborder de nouvelles dimensions et ainsi enrichir vos pratiques posturales, méditatives et respiratoires afin de donner un sens nouveau à votre pratique.

CONTENU DE LA FORMATION

Un rythme alliant théorie et pratique : 12h de pratique, 12h de philosophie.

Lectures commentées de textes et pratiques corporelles et subtiles seront les deux principaux aspects de cette immersion dans la démarche tantrique.

Dans ce premier module de formation de quatre jours, nous explorerons comment la voie tantrique prend racine dans le yoga traditionnel mais l'anime d'un autre souffle. Nous verrons comment la perspective non-duelle transforme complètement l'esprit de la pratique, même quand elle est corporelle ou respiratoire.

Nous étudierons principalement trois textes anciens issus du Tantra : le *Vijñana Bhairava Tantra* (112 méditations tantriques), le *Spandakarika* (Stances sur la vibration), et le *Prathyabhijnanakarika* (Reconnaître le maître en soi).

Afin que chacun accède à une compréhension directe, vivante et tangible, ces textes méritent d'être étudiés en profondeur dans toute leur subtilité. Non seulement ils sont fondamentaux pour approcher le Tantra, mais leur étude transformera aussi radicalement votre pratique et vision du yoga.

Les pratiques proposées seront toujours en lien avec les textes étudiés, permettant de vivre dans le corps ce que l'on aura abordé dans la théorie. L'objectif étant de vous faire sentir et vibrer ces textes sacrés.

Séances posturales statiques et dynamiques, mouvements subtils, méditations, pranayamas, contemplation, son, nidra, rituels... toute une palette de techniques sera déployée pour la joie de savourer et d'explorer le corps et l'espace.

Nous évoquerons aussi les moyens de conduire une classe de yoga à partir de cette nouvelle compréhension, afin d'intégrer la démarche et la philosophie tantrique dans une séance.



En bref :

- Histoire et fondements philosophiques du Tantra du Cachemire
- Etude de trois textes anciens issus de cette tradition (*Vijñana Bhairava Tantra*, *Spandakarika*, *Prathyabhijnana Karika*)
- Séances posturales statiques, dynamiques et subtiles
- Techniques de pranayamas, son, nidra, contemplation, concentration
- Méditations guidées et temps de silence (en salle et en nature)
- Sessions de partages (question/réponse) et temps d'intégration
- Conseils de méthodologie d'enseignement

L'ENSEIGNANTE



Magali Tirel est docteur en philosophie et enseigne le yoga sur un mode tantrique, c'est-à-dire un yoga axé sur la présence à soi et le senti corporel.

C'est en 1997 qu'elle découvre l'art du hatha yoga et la philosophie non-duelle du Cachemire avec Pierre Feuga, un grand yogi voyageur, auteur et traducteur de textes tantriques qui inspire encore sa route aujourd'hui.

Depuis 2012, elle anime des ateliers-conférences sur les textes de la tradition du Cachemire, pour sensibiliser les pratiquants de yoga et les enseignants à ce que disent les beaux textes de la pensée cachemirienne. Elle le fait toujours à partir d'une approche contemporaine, dénuée de toute religiosité et centrée sur le sentir, afin que les pratiquants de yoga puissent intégrer ces enseignements à leur pratique quotidienne.

DATES

MODULE I : Tantra Yoga - découverte et fondamentaux

Du 7 au 10 juin 2019

On commencera le vendredi 7 juin à 15h avec un cercle d'ouverture, et on terminera le lundi à 15h après le déjeuner. Prévoir votre arrivée vers 13h.

Le module II sera un module d'approfondissement et d'ouverture à l'espace.

TARIF

Tarif enseignement : 230 euros

Tarif des repas : petit-déjeuner : 8 euros, déjeuner : 15 euros, dîner : 20 euros.
Compter 129 euros pour les 4 jours.

Hébergement : à partir de 10 euros/nuit, les tarifs sont déclinés ci-dessous.

Pour l'inscription :

Me contacter pour recevoir le formulaire d'inscription, et l'envoyer avec un chèque d'arrhes de 120 euros. L'inscription sera validée à réception du chèque. Les conditions d'annulation sont précisées sur le formulaire.

LIEU D'ACCUEIL - EN PROVENCE

La formation se passe en provence, dans le sud de la France.

La salle de pratique se trouve dans un ancien moulin à eau, au bord de la rivière dans un hameau appartenant à la commune du Thoronet dans le Var, le Pont d'Argens.

Les repas principalement bio et local végétariens seront pris sur place dans le jardin du moulin. Pour celles et ceux qui ont des intolérances alimentaires, merci de me le mentionner lors de votre inscription sur le formulaire en ligne.

Plusieurs options d'hébergement s'offrent à vous :

L'éco-lieu vous offre des couchages à petit prix dans un jardin enchanteur à l'ombre d'un grand saule pleureur. Toilettes sèches, compost, habitat léger (tipi, tente berbère, cabanon en bois et roulotte), il vous sera demandé de prendre soin des éléments (eau, électricité, etc). Les ingrédients parfaits pour vous changer de l'urbanité et vous plonger dans un instantané de nature préservée. Magie garantie !

Couchage en tente berbère : 10 euros /pers/nuit (max 4 personnes)

Couchage en tipi : 15 euros/pers/nuit (max 2 personnes)

Lit deux places dans la caravane : 20 euros/1 pers/nuit, ou 30 euros/2 pers/nuit

Lit deux places dans le châlet : 25 euros/1 pers/nuit, ou 35 euros/2 pers/nuit



Maisonnette privée au bord de la rivière (villa stengele), pour un tarif de 45 euros/nuit (pour 2 à 4 personnes).

Gîte rural tout confort dans le hameau Les mauniers G 1925 (2 chambres, 10mn à pied en longeant la rivière), ou **airb'n b du coin**, si vous souhaitez un confort 4 étoiles et une plus grande intimité c'est bien sûr possible. A réserver à l'avance, merci de me tenir informée au plus tôt.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Je reste à votre disposition pour
toutes précisions concernant le programme
de cette formation et les hébergements.

Tél : +33 (0)6 15 20 45 30

E-mail : iyariyoga@gmail.com

Site internet : www.iyari.fr

