

**Ce cycle de Formation intensif en Nidrâ yoga se déroulera sur l'année 2017/2018 à raison de 3 semaines de 9 jours.**

Le programme pédagogique reprendra le contenu des trois premières années de la formation du cycle complet en Nidrâ Yoga et permettra aux élèves de rentrer en totale immersion et d'acquérir rapidement les mécanismes propres à cette discipline.

Un programme d'approfondissement constitué de 5 séminaires de 6 jours sera proposé par la suite pour les personnes souhaitant continuer cette étude.

Le souhait de mettre en place ce type de formation correspond à la demande de professeurs de Yoga déjà formés à une approche générale du "Yoga" qui souhaiteraient acquérir rapidement les techniques et l'approche philosophique du Nidrâ Yoga en lien à la tradition du Shivaïsme du Cachemire.

Toutefois, cette formation intensive reste ouverte à toutes les personnes en recherche et ayant un désir affirmé d'expérimenter les bienfaits de cette discipline.

Pour les élèves qui souhaitent approfondir leurs connaissances et qui en feront la demande, il sera possible, après validation au cas par cas, d'intégrer une année de formation pédagogique afin d'acquérir les méthodes de transmission propre à cette discipline. Dans ce cas, les élèves candidats pourront voir leur formation reconnue par un diplôme.

Cette possibilité s'accompagnera de la nécessité de réaliser un mémoire et d'en assurer la soutenance en dernière année.

Le cycle de formation complet est agréé par la Fédération des Yoga Traditionnels et reconnu par la Confédération des Yoga de l'Inde, les élèves reçoivent en fin d'études un Certificat fédéral.

## PREMIERE SEMAINE

Le programme de la 1<sup>ère</sup> semaine est une introduction permettant de découvrir les fonctionnements de la pensée. Dans les semaines suivantes, ils seront les outils permettant d'accéder à un état de perception très subtil et une compréhension globale de la vie. Cette 1<sup>ère</sup> semaine, base de toute pratique du Nidrâ yoga établit une solide fondation et une référence dans l'étude de la Conscience. Elle organise les moyens d'une transmission pour les futurs enseignants.

Le programme contient des études précises et détaillées :

Pratiques de base de Sithilikarana, la relaxation très profonde et Dhâranâ, la concentration pénétrante sans tension qui constituent ensemble les fondements de cette démarche. Liées l'une à l'autre, ces deux pratiques permettent une exploration intérieure et un nettoyage des Granthis, les trois fonctions souvent limitées de la vie humaine que sont la vitalité, l'émotivité et la pensée. Ce travail permet alors de pénétrer dans les schémas des conditionnements profondément inscrits dans nos vies individuelles et collectives. Exploration des yamas et niyamas, les bases éthiques associées à notre vie quotidienne d'aujourd'hui à partir d'un des textes de référence, les Yoga Sutra de Patanjali.

Apprentissage du 1<sup>er</sup> degré de Prâna Kriya Sâdhâna, une pratique de 8 techniques dynamiques de respiration purifiant le corps d'énergie et favorisant des états de joie intense et de perception très fine.



## DEUXIEME SEMAINE

Le programme de la 2<sup>ème</sup> semaine prend pour base les Indriyas, qui sont les 5 facultés sensorielles, c'est à dire les fonctions qui relient l'intériorité au monde extérieur. La pratique consiste à développer simultanément "Antaryâsa", la perception sensorielle, et "Pratyahara", le contrôle du retrait des sens. Autrement dit, de déployer nos capacités de perception afin de les utiliser dans l'intériorité du corps et de la pensée.

C'est une pratique très peu connue utilisant des outils de concentration de plus en plus fins et subtils favorisant une connaissance et une relation intuitive du monde et de soi. Elle peut parfois entraîner l'apparition de phénomènes surprenants d'élargissement soudain de la perception, notamment visuelle, sonore et tactile.

Le programme contient également l'approfondissement des bases étudiées durant la semaine précédente, c'est à dire l'apprentissage plus détaillé des différents niveaux de relaxation et degrés de concentration.

Dans la pratique de base dite Récitation des organes, nous aborderons la fluidité mentale conjuguée à l'intensité énergétique par le support des mantra (semences énergétiques verbales) en référence aux textes de la « *Mandukhyâ Upanishad* » et les « *Kârîka* » de *Gaudapada*. C'est une forme d'intériorisation intensifiée et généralement très réjouissante!

La pratique de Prânâ Kriya Sâdhâna (respiration purifiante du matin) sera elle aussi approfondie et enrichie de supports de concentration favorisant l'expansion de l'énergie.



## TROISIEME SEMAINE

Le programme de la 3<sup>ème</sup> semaine est l'étude du réseau énergétique des 7 chakras avec pour texte de référence le « *Sat Chakra Nirupana* » (concentrations et méditations sur les énergies primordiales et les énergies dites "secondaires").

Le programme contient également l'approfondissement des bases étudiées durant la semaine précédente, c'est à dire l'apprentissage plus détaillé des différents niveaux de relaxation et degrés de concentration.

La Prânâ Kriya Sâdhâna (respiration purifiante du matin) devient de plus en plus intériorisée avec l'apport de visualisations de tradition shivaïte.



## CONDITIONS D'INSCRIPTION

L'ensemble de cette formation s'adresse à des personnes profondément motivées dans les domaines de la connaissance intérieure et des enseignements traditionnels reliés aux savoirs contemporains (principalement psychologie, neurosciences et biologie).

Chaque candidat sera invité à motiver sa candidature en transmettant avec son bulletin d'inscription une fiche de renseignements (en précisant les études préalables de yoga et de disciplines thérapeutiques, et en indiquant ce qui le motive à participer à cette formation).

D'autre part, un entretien préalable à l'inscription est possible sur demande des candidats. André Riehl se tient disponible et se réserve la possibilité de demander, si besoin, un entretien individuel pour évaluer une candidature.

Un court entretien sera proposé aux élèves dès la première semaine de formation pour permettre à André Riehl d'avoir une vision plus précise de la motivation et des besoins de chacun.

Enfin, pour permettre le bon fonctionnement de la formation, l'élève s'engage à respecter le règlement intérieur porté à sa connaissance et joint au bulletin d'inscription.



## ORGANISATION

Programme sur 3 semaines intensives de 9 jours planifié sur l'année 2017/2018 :

**Première semaine** du 5 au 13 Octobre 2017

**Seconde semaine** du 17 au 25 Janvier 2018

**Troisième semaine** du 12 au 20 Mars 2018

La formation débute le 1er jour à 10h00 et se termine le dernier jour à 15h00.

### Horaires des cours

7h15 à 8h30 - 10h15 à 13h00 - 15h30 à 17h00 - 17h30 à 19h30 -21h00 à 22h30

### Participation Financière

Frais d'études : **2400 euros\* pour le cycle intensif** de 3 semaines

Adhésion annuelle FYT : **40 euros**

Participation aux frais d'hébergement et de repas en pension complète

**Forfait journalier : 50 euros**

Nuitées, petit déjeuner, déjeuner et repas du soir

La capacité d'accueil du centre de formation est limitée pour cette formule de pension complète à 14 places.

Au-delà de ce nombre les élèves devront trouver par leur propre moyen une solution d'hébergement dans le village. Nous avons référencé plusieurs adresses. Toutefois les repas pourront être pris en commun avec la formule proposée par le centre.

**NOTA** : Pour faciliter la vie organisationnelle du lieu, soutenir le travail de la cuisinière et participer à la vie du groupe, les élèves seront invités à réaliser, de temps à autre, des **activités de "Seva"** (Dresser la table, servir les plats...).

\*2 places seront proposées à un coût réduit de 1900 euros pour une personne faisant 3 h de jardinage par jour durant les séminaires et une autre s'occupant des enregistrements du programme, du classement et d'envoi des enregistrements à chaque élève.

Les attributions seront effectuées après un entretien préalable.

- **Jardinage** : 3 heures par jour de travaux d'entretien du jardin (1h après le petit déjeuner, 2 heures après ou avant les repas de midi et soir selon la saison) pendant chaque séminaire à Somapa. Ou encore en venant 1 jour plus tôt. Ce poste nécessite d'avoir suffisamment de tonus pour les différents travaux (taille, nettoyage, désherbage, enlèvement des végétaux sur les toits ...).
- **Electronique** : prise en charge des enregistrements (les trier, leur mettre un titre), création d'un système informatique stockant les enregistrements audio ou vidéo avec un code d'accès pour les élèves, et l'envoi des enregistrements à chacun. Ce poste-là nécessite d'être équipé du matériel d'enregistrement et de savoir gérer les différentes actions informatiques à mener.

