

La Consultation Individuelle

Contenu détaillé de la formation 2015-16

1- Planification et Organisation de la consultation Individuelle

L'importance de la relation professeur - élève / relation d'aide / coaching personnalisé
La confiance d'une relation d'amitié et de support (D. C)
Responsabilités et éthique, confidentialité, savoir référer
Aspect technique, fiche individuelle / Aspect administratif, coûts, suivi
Référé par médecins, assurances, associations, travail
Situation Québécoise de la consultation et thérapie d'autonomie
Relation avec une personne vs la thérapie de la maladie

2- Principes d'observation:

- 5 sens: Vue, écoute - ouïe, toucher, sentir, goûter (intuition, non verbal)
- Observer les actions: bouger, marcher, parler, maintien, débit, ouverture, chaînes musculaires etc
- Évaluation par observation directe, indirecte, déduction, intuition:
YS: Pratyaksha anumana agamah pramanani
Tri Gunas: Rajas, Tamas, Sattva,
Trois énergies: Brimhana, Langhana, Samana
Souffle: Shvâsa Prashvâsa
Alignement G / D / H / B

3- Principes de Diagnostic et Résolution des Problèmes:

3A- Samanam Shodhanam / Sadanga / Saphada / Astanga Yoga

3B- Les outils proposés par le yoga:

Yama Niyama Asana Pranayama Pratyahara Dharana Dhyana Samadhi
Mantra Yantra Trataka Mudra Nyasa Chanting etc.

4- Les modèles Énergétiques et subtils

Prana: Bahya / Abhyantara
Pancha Prana Vayu (Cinq souffles)

5- Le modèles des Nâdis et Chakras: Prana -Énergie

5a- Principe de la fluidité, mobilité, éliminer blocages
Rendre mobile / circuler prana / faire vibrer
Notions de Prana, Kundalini et Granthis

6- **Nadi Pariksha:** Lecture de Pulsation cardiaque
(V/ P/ K) Théorie et Pratique



7- Pancha Maya Kosha (Cinq aspects de la personnalité)
Interrelations / considérations psychosomatiques /

7a- Mémoires et inscriptions profondes:
Kriya, Phala (raga- dvesha), Smriti, Samskara, Svabhava, Vâsana
Considération psychologiques

8- Pancha Dhatu : Les cinq éléments: Prithivi / apo / agni / vayu / akasha
Fiche synthèse du diagnostic en évolution du yoga DP

9- Références occasionnelles aux caractéristiques anatomiques ou physiologiques:
Systèmes osseux, musculaire, sanguin, nerveux, visuel, auditif, digestif, rénal,
cardiaque, respiratoire, hormonal, immunitaire, la peau, le mouvement.

10- Personnaliser la pratique:
selon les considérations culturelles, sociales, religieuses, spirituelles
Les trois âges du yoga: jeunes (shristi krama), adultes (sthiti krama) ainés (antya karma)
Les trois applications du yoga: Shikshana / Rakshana / Chilitsa
Nathamuni: les facteurs d'application du yoga

Le YogaCentre 450-250-7676 ou Mtl: 514-454-7676
info@leyogacentre.com

Le YogaCentre-Isabelle Leblanc & Daniel Pineault
2954, boul. Laframboise #201, St-Hyacinthe, Qc , J2S 4Z2
www.leyogacentre.com