



KAVAALYA

Programme d'études

FORMATION PROFESSEUR DE YOGA NIDRA

Pour tous les âges et toutes les conditions physiques

Comprend des Techniques de Méditation





Bienvenue

Ceci est un cours exceptionnel, car le Yoga Nidra est une technique exceptionnelle de par sa simplicité et son pouvoir transformateur.

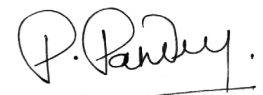
Certains des changements qu'il produit sont faciles à percevoir après les premières séances, comme par exemple une intense sensation de relaxation due à la libération de sérotonine. D'autres changements ne sont pas si évidents, mais ils ont un impact déterminant sur notre vie.

Le fonctionnement harmonieux des hémisphères cérébraux qui s'obtient à travers le processus du Yoga Nidra, nous amène à remplacer les réponses réactives (ineffices) face aux situations stressantes du quotidien, par d'autres plus conscientes, qui apportent des solutions et nous aident à établir des relations personnelles solides, et à atteindre nos objectifs.

Et cela avec une technique qui nécessite seulement 20 à 30 minutes de pratique par jour et qui convient à tout le monde. Il suffit de s'allonger et de suivre les instructions.

Cette simplicité et cette efficacité sont la raison pour laquelle elle est très appréciée par les personnes souffrant de stress et d'anxiété, ainsi que par celles qui ont des difficultés à bénéficier des pratiques de méditation ou de pleine conscience.

J'espère vous voir bientôt au cours.



Prashant Pandey



Note importante:

Désormais, le programme comprend également la technique de méditation Hridayakasha Dharana.

L'objectif est d'aider le praticien à développer davantage sa capacité de concentration.

La combinaison du processus Yoga Nidra, qui libère du stress et de l'anxiété profonde, avec la capacité de concentrer et de calmer l'esprit de cette technique de méditation, aboutit à une grande relaxation et à un bien-être stable, de plus en plus résistant au stress.

Les différentes phases de cette technique sont enseignées en cours live, après la pratique du yoga nidra.

À propos du cours

Le programme est développé sur la base du Système Kavaalya, un concept exclusif de notre école, conçu pour rapprocher à tous les bienfaits du yoga millénaire.

Le Système Kavaalya est structuré autour de données scientifiques qui soutiennent la pratique du yoga original, pour ses bienfaits physiologiques, neurologiques et psychologiques, reflétés dans chacun de nos programmes de formation.

Un enseignant formé au Système Kavaalya transmet de la cohérence et projette l'enseignement comme un concept central dans l'apprentissage et la pratique du yoga.

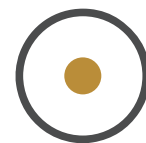
Cette méthode de travail nous place, année après année, comme l'école de référence pour des milliers d'étudiants dans le monde entier.



Pour toutes les âges et conditions physiques



Le faire à votre rythme depuis n'importe où



Les cours en direct sont enregistrés pour que vous puissiez les revoir quand vous le souhaitez



Tous les cours dans votre langue



Le Professeur

Prashant Pandey est un maître de yoga exceptionnel avec 25 ans d'expérience. Il a passé une décennie immergé dans le style de vie yogique à la prestigieuse Bihar School of Yoga en Inde, où il a approfondi sa connaissance et sa compréhension de cette technique transformatrice.

Sa maîtrise lui permet de guider les étudiants dans la pratique de l'authentique Yoga Nidra, atteignant des états de relaxation profonde, de guérison intérieure et d'introspection.



Structure du programme

Il est important de dire d'abord qu'il s'agit d'un cours très pratique, simplement parce que le Yoga Nidra est une technique extrêmement pratique.

Il n'y a pas de philosophie yogique. Elle n'apporterait rien.

Le programme est organisé de la manière suivante :

1. Leçons d'introduction
2. Cours en direct
3. Niveaux de pratique
4. Module d'enseignement



1. Leçons d'introduction

- **“L’art de la relaxation”**. Ici, Prashant explore l’origine de la technique et où réside son pouvoir de transformation.
- **”Lignes directrices”**. Ce document explique la structure des classes pratiques et la façon d’en tirer profit à 100 %.
- **”Asanas de base”**. Vous apprenez à réaliser une série d’étirements qui contribuent à stimuler l’énergie de l’organisme, afin d’intensifier l’effet des pratiques. Ils sont facultatifs, mais il est recommandé de les exécuter lorsque le Yoga Nidra est effectué tôt le matin.
- **”Shavasana”**. C’est la posture de base du Yoga Nidra. Lorsque vous suivez les instructions du maître à chaque niveau, vous devez adopter cette position lorsque cela est indiqué.

2. Classes en direct

La présence et les conseils du professeur sont très importants, surtout pendant les premières semaines. Se sentir accompagné est la clé pour consolider la pratique et en retirer tous les bénéfices.

Par conséquent, en plus de la séance d'ouverture du cours, vous avez des classes de groupe au cours desquelles vous pouvez poser des questions et pratiquer avec le professeur.

En outre, il existe un formulaire interne pour répondre aux questions relatives à la pratique ou au fonctionnement du cours.

3. Niveaux de pratique

Chaque niveau est une classe dans laquelle l'élève se couche et le professeur le guide à travers le processus du Yoga Nidra, qui est structurée de cette manière :

- Préparation
- Relaxation du corps
- Rotation de la conscience
- Observation de la respiration
- Processus d'achèvement

Progressivement, niveau après niveau, de nouveaux éléments sont introduits pour approfondir le processus de relaxation. Ces nouveaux éléments sont décrits ci-après en les divisant en groupes de 9 niveaux :

Niveaux 1–9

- **Observation de la respiration naturelle** dans quatre parties du corps.
- **Introduction du sankalpa.** C'est un mot sanscrit qui peut être traduit par résolution ou intention. C'est une étape très importante du Yoga Nidra et une méthode puissante pour modeler la personnalité et réorienter notre vie. Si vous savez ce que vous voulez accomplir dans la vie, le sankalpa peut être le créateur de votre destin. Mais d'abord, vous devez savoir clairement la direction à prendre.
- **Décompte de la respiration naturelle (11-1).** Cet élément nous aide à rester plus conscients pendant le processus du Yoga Nidra.
- **Visualisation d'images.** Cette technique aide à débloquent le contenu stocké dans l'esprit inconscient qui ne se manifeste normalement que pendant les rêves.
- **Allongement du décompte de la respiration de 27 à 1.** Le but est d'approfondir la concentration, de rester encore plus conscient tout en observant la respiration.
- **Sensations opposées lourdeur/légèreté et douleur/plaisir.** Expérimenter des sensations opposées aide à améliorer l'équilibre homéostatique, et même à le faire évoluer en rendant conscientes des fonctions normalement involontaires. De cette façon, le Yoga Nidra transforme progressivement toute l'expérience de la vie sensuelle dans le corps physique. Le pratiquant approfondit sa capacité à être le simple témoin de situations extrêmes.

Niveaux 10-18

(Des dimensions plus profondes de l'esprit subconscient sont atteintes. Relaxation accrue.)

- La respiration change complètement. La respiration naturelle n'est plus expérimentée, maintenant l'attention se concentre sur la respiration et les passages psychiques.
- Les sentiments opposés sont vécus dans leur ensemble, pas individuellement comme aux niveaux précédents.
- On introduit le décompte de la respiration psychique, qui s'approfondit au fur et à mesure que nous progressons dans les niveaux.
- Les visualisations thématiques sont également introduites, ce qui aide à libérer l'esprit des impressions négatives profondément enracinées dans le subconscient. De plus, la créativité de l'esprit se développe.
- On avance dans le processus de la conscience corporelle en introduisant, pas à pas, des aspects plus subtils : **Conscience du corps > Conscience sol/corps > Conscience étendue sol/corps > Conscience de la peau.**
- La pratique de la méditation Antar Mouna, qui signifie silence intérieur, est ajoutée. C'est l'une des techniques les plus efficaces pour atteindre l'état de pratyahara (cinquième étape du Raja Yoga qui signifie : retrait de l'esprit).
- On introduit la conscience de l'espace intérieur, derrière le front, appelé « chidakasha ».

Niveaux 19-27

- On ajoute la technique de respiration alternée nadi shodhana (mentale), qui s'approfondit à chaque niveau. Très efficace pour apporter équilibre intérieur et harmonie.
- On incorpore l'étape 2 de la méditation Antar Mouna qui est basée sur l'observation des pensées spontanées. Le temps d'observation comme témoin est allongé pour maîtriser l'attitude de désidentification.
- On reintroduit la conscience de toutes les sensations opposées.
- On observe aussi la respiration en trois étapes:
 1. Respiration nasale alternée (nadi shodhana) en portant son attention entre les sourcils.
 2. Création d'un triangle intérieur tout en effectuant nadi shodhana.
 3. Visualisation d'étincelles dans la respiration sous forme de prana (énergie).

- De nouvelles visualisations thématiques plus puissantes sont introduites qui conduisent à un plus grand degré de connaissance de soi :
 1. Le pratiquant observe son propre corps reflété dans un miroir, pour approfondir l'expérience d'être séparé du corps.
 2. On expérimente le corps panique (corps énergétique) et la force vitale intérieure.
 3. Expérience de lévitation.
 4. Conscience des chakras qui amène les pratiquants à découvrir les centres psychiques (niveau 27).





4. Module d'enseignement

Pendant ces sessions, vous aurez l'opportunité d'apprendre à intégrer le Yoga Nidra avec d'autres techniques de yoga, à pratiquer en présence du maître pour consolider ce qui a été appris tout au long du cours, et à développer les compétences nécessaires pour le transmettre efficacement.

Le programme comprend également une évaluation des connaissances pour obtenir la certification de professeur de Yoga Nidra.

Yoga Nidra pour des publics spécifiques

Il est vrai que le Yoga Nidra est pour tout le monde, mais il est également vrai que, pour certains groupes de personnes, la pratique du Yoga Nidra peut être adaptée pour maximiser son impact sur le bien-être.

Pour cette raison, il est nécessaire que les pratiquants et les enseignants de Yoga Nidra connaissent les ensembles de pratiques appropriées et les appliquent correctement selon chaque groupe spécifique.

Comprendre la structure et l'application de ces pratiques spécifiques est l'un des aspects fondamentaux de ce cours

Les pratiques de Yoga Nidra sont incluses pour les groupes suivants :

- Yoga Nidra pour les enfants
- Yoga Nidra pour la grossesse
- Yoga Nidra pour les sportifs
- Yoga Nidra pour les personnes âgées
- Yoga Nidra pour la gestion de la dépression
- Yoga Nidra pour la gestion de l'hypertension
- Yoga Nidra pour la gestion du diabète



Horaires

Début de la formation

Samedi

Cours en direct

Les vendredis de 16h30 à 18h00, à partir du vendredi suivant le début de la formation.

Module d'enseignement

7 sessions supplémentaires commençant environ 60 jours après le début de la formation.

Comprend une évaluation pratique pour obtenir le certificat, organisée sur un week-end.

CERTIFICAT DE RÉUSSITE

Ceci certifie que :

NOM DE L'ÉTUDIANT

a réussi avec succès

Cours de formation des enseignants de Yoga Nidra

60 heures

Ce programme inclut tous les niveaux (27) de la technique.
Ainsi qu'un module d'instructeur de Yoga Nidra.



Issued : 22-07-2023



Prashant Pandey
Lead Teacher

Certificate ID. 2023-12429

Kavaalya est une école certifiée par Yoga Alliance, c'est pourquoi ce cours habilite les professeurs de yoga à enregistrer leurs heures de formation - YACEP (Yoga Alliance Continuing Education Provider).



Merci pour votre intérêt

[Accès au cours](#)



KAVAALYA