

Modalités pratiques:

Le module philosophie *En quête de l'Être* se répartit sur 10 sessions.

Dates :

- 5 septembre 2010
- 2 octobre
- 14 novembre
- 5 décembre
- 16 janvier 2011
- 5 février
- 12 mars
- 2 avril
- 15 mai
- 19 juin

Horaires : 13h30 – 17h45

Lieu : Yoga7, 20, Cours de Rive, 5^{ème} étage

Finance et désistement :

- 10 cours (année scolaire 2010-11) : **640.-Fr**
- 5 cours : **350.Fr**
- 1 cours : **80.-Fr**

Les cours sont à régler avant le début du cycle d'inscription ; ils ne sont pas remboursables, sauf cas particuliers à examiner par la direction de l'école.

Tous les cours doivent être payés à l'avance à l'aide d'un bulletin de versement disponible sur la table de l'entrée de l'école. Merci d'indiquer le motif de votre versement.



Le Yoga dispensé au sein de **Yoga 7** est un Yoga vivant, adapté à nos mœurs occidentales, cherchant à préserver l'essence du travail postural et respiratoire tout en adaptant les exercices aux possibilités physique et psychique de chacun. Le corps nous invite comme point de départ vers une connaissance de nous-même en relation avec les principes éthiques et de respect vis-à-vis de soi et des autres. Le cheminement vers une plus grande concentration et intériorisation voire contemplation se fait en combinant la pratique assidue avec l'étude de textes.



Pour toute information s'adresser à **Yoga7**
Cours de Rive 20, 1207 Genève
Tél. : 022 735 67 44 - Courriel : yoga7@tele2.ch
Site internet : www.yoga7.com

Directrice :
Nicole Eraers – 076 337 69 71

YOGA7

**Le corps, outil de connaissance et
d'exploration des savoirs
ancestraux**

Module A Philosophie

(3^{ème} année de formation)

De septembre 2010 à juin 2011
40 h d'enseignement sur 10 week-ends

**Avec Anoula Sifonios, coordinatrice,
Gérard Duc et Karine Bayard, formateurs**

EN QUÊTE DE L'ÊTRE

Les modules que propose **Yoga 7** sont une opportunité pour approfondir la compréhension du Yoga en tant que pratique personnelle. Tout au long des cycles de formation, les personnes intéressées par le Yoga pourront non seulement acquérir des connaissances nouvelles, mais également trouver un lieu d'échange et d'étude pour se mettre en route ou continuer dans une démarche de transformation intérieure.

Le module se situe dans le programme de la formation qui se déroule à Yoga7. Les auditeurs libres seront ensemble avec les étudiants en formation pour devenir enseignants de Yoga.

La formation est basée sur les exigences de l'association professionnelle des enseignants de Yoga et prépare au **diplôme fédéral de Yoga Schweiz Suisse Svizzera**, correspondant aux normes de l'Union Européenne de Yoga (cf. www.yoga.ch).

Ce module s'adresse:

- Aux pratiquant-e-s de Yoga qui souhaitent devenir enseignant-e-s tout en se donnant le temps de collecter des « crédits » sous forme de modules et qui ne peuvent pas suivre la formation régulière en 4 ans
- A toute personne souhaitant approfondir sa pratique personnelle de Yoga, s'intéressant à cet art de vivre amenant vers un mieux-être physique et psychique et une meilleure connaissance de soi
- Aux pratiquant-e-s ou enseignant-e-s expérimenté-e-s dans d'autres traditions ou méthodes qui veulent acquérir des points de vue et des outils complémentaires.

Programme du Module Philosophie ***En quête de l'Être***

Ce module va plonger aux origines de la tradition indienne et du yoga. Tout remonte en effet aux Veda et aux Upanisad, sources intarissables d'inspiration. En germe, toutes les grandes idées sont déjà présentes et c'est sur ce terreau que toutes les philosophies ultérieures, darshana classiques et autres, vont se développer. Dans ces textes considérés comme sacrés, il y a la recherche de la lumière et de l'immortalité, le questionnement de l'essentiel. « Qui suis-je ? » s'interroge l'humain, explorant l'aspiration de l'être avec beaucoup de poésie. Très proche des Upanisad auxquelles elle est associée, la Bhagavad-Gîtâ nous emmène sur le champ de bataille de la vie. Connaissance, action juste et amour sont les ferments d'une vie yogique pleine et équilibrée. Avec le bouddhisme, c'est encore un nouveau pan de l'esprit qui est dévoilé. Une autre perspective sur les thèmes indiens : le lien qui nous unit à toutes les autres créatures ; l'investigation de la souffrance, de l'éthique et du non-moi délicieux au cœur du vide.

Les cours seront accompagnés de lectures de textes.



Session 1 : Les Veda

Formulation d'une vision du monde :
Les buts de l'homme, les âges de la vie, les castes, les divinités, les rituels.

Sessions 2 et 3 : Les Upanisad

Le soi et l'absolu ; émerveillement et forces naturelles ; métaphores et allégories. Le Aum, les cinq 'enveloppes' subtiles, les souffles vitaux. Premières définitions du Yoga.

Sessions 4 et 5 : Le vedânta

Logique et argumentation au service de la connaissance. Exégèse des Upanisad. Facteurs d'illusion et d'ignorance ; discernement de la réalité.

Sessions 6 et 7 : La Bhagavad-Gîtâ

Le dialogue entre Krishna et Arjuna, alors que le temps est suspendu. Pourquoi et quand vaut-il la peine de se battre ? Les questions de justice, de l'action adéquate développées en XVIII chapitres, sur fond d'amour divin et de connaissance de l'origine de la vie.

Sessions 8 et 9 : Le bouddhisme

Figure historique du Bouddha. Points de rapprochements avec la tradition et originalité de la doctrine. Les Quatre Nobles Vérités, le Sentier Octuple, les grands courants.

Session 10 : Révisions et test

Une attestation de présence sera délivrée aux participant(e)-s, ainsi qu'un certificat de réussite du test.