



ANNING DE LA FORMATION 2024/2025- Année 2- Cours SHANTI (m.à.j.12/12/024)

EYVL

1 ^{er} trimestre	Nombre d'heures pour 1 an	Samedi 19 octobre 2024 A GRETZ	Samedi 14 décembre 2024 Au Rocheton
9H à 9h30	30 minutes	Christian BERTHON (déontologie)	Christian BERTHON (Pédagogie)
9h 30 à 12h 30	3 heures	Gisèle SIGUIER-SAUNE Philosophie (1)	Christian BERTHON Pédagogie
14h à 17h	3 heures	Christian BERTHON Pratique péda (1)	Alain MAHIEU Anatomie (1) Le système urinaire -Système digestif
17h15 - 18h15	1 heure	Joëlle MASSOT Yoga-Nidra	Yoga Nidra par élève (Sylvie VENNIN) avec la présence de Christian BERTHON
		Dimanche 20 octobre 2024	Dimanche 15 décembre 2024
6h15 à 7h	45 minutes	Christian BERTHON (méditation)	Christian BERTHON (méditation)
7h à 8h	1 heure	Pratique donnée par un élève (Pédagogie)	Pratique élève Florence CADONNET Pédagogie-corréc. C. BERTHON
9h à 12h	3 heures	Christian BERTHON Pratique péda (2)	Nicolas DUSSAUCY Postures (La pince-Le Cobra)
13h à 16h	3 heures	Christian BERTHON (Prânayâma)	Christian BERTHON Prânayâma avec année 4(kumbakha)

2 ^{ème} trimestre	Sam.4 janvier 2025 Rocheton	Sam. 1 ^{er} février 025 GRETZ	Sam. 1 ^{er} mars 2025 à GRETZ
9H à 9h30	Marie-Rose BARDY (déontologie)	Nicolas DUSSAUCY Déontologie-Postures	Virginie ZAJAC (déontologie)
9h30 à 12h 30	Marie-Rose BARDY et Antonio NUZZO (Pratiques)	Nicolas DUSSAUCY Postures (sauterelle-arc)	Gisèle SIGUIER-SAUNE Philosophie (3)
14h à 17h	Sylvie Massart (pres) Anat. Mouv (la maison du souffle)	Alain MAHIEU Anatomie (2) Le système digestif (Fin)	Sylvie MASSART(3) pres Anat. Mouv. (C.scap+ceint.pelvienne)
17h15 - 18h15	Isabelle MOYSAN(17h30/19h) Approche Ayurveda avec les 4 ^{èmes}	Yoga NIDRA avec Nicolas DUSSAUCY	Virginie ZAJAC (conception de séance/pédagogie)
	Dimanche 5 janvier 2025	Dimanche 2 février 2025	Dimanche 2 mars 2025
6h15 à 7h	(6h30 /8h)Isabelle MOYSAN Pratiques KAPHA (avec les 4 ^è)	Nicolas DUSSAUCY (meditation)	Virginie ZAJAC (méditation)
7h à 8h	Isabelle MOYSAN (suite) (Pratiques KAPHA) (avec les 4 ^è) ATELIERS	Pratique donnée par un élève (Pédagogie)cor. Nicolas DUSSAUCY	Pratique donnée par un élève (Pédagogie) correction Virginie ZAJAC
9h à 12h	Isabelle MOYSAN (Pratiques PITTA) (avec les 4 ^è) ATELIERS	Sylvie MASSART en visio Anat. mouv(souffle+ceint.scapul)	Nicolas DUSSAUCY (Postures) (1/2 torsion assise- Posture sur la tête)
13h à 16h	Isabelle MOYSAN (Pratiques VATTA) (avec les 4 ^è) ATELIERS	Gisèle SIGUIER-SAUNE Philosophie (2)	Virginie Jazac Education à la santé

3 ^{ème} trimestre	Sam. 5 avril 2025 Rocheton	Samedi 17 mai 2025 en visio	Samedi 21 juin 2025 Rocheton
9H à 9h30	Nicole WITEK Le yoga des yeux	Accueil par Virginie ZAJAC	(déontologie)avec Virginie ZAJAC
9h30 à 12h 30	Nicole WITEK Le Yoga des Yeux	Michèle LEFEVRE Hatha Yoga Pradipika	Alain MAHIEU (3) Système endocrinien-Cerveau
14h à 17h	Christian BERTHON Pranayama (avec les 4 ^{èm})	Michèle LEFEVRE Hatha Yoga Pradipika	Gisèle SIGUIER SAUNE Philosophie (4)
17h15 - 18h15	Nicole WITEK Le Yoga des Yeux	(Yoga-Nidra par Virginie ZAJAC)	Yoga Nidra par Virginie ZAJAC
	Dimanche 6 avril 2025	Dimanche 18 en visio avec Pratiques V. ZAJAC +4 ^{èm} année	Dimanche 22 juin 2025
6h15 à 7h	Christian BERTHON -Méditation	Week-end en présentiel : 15h Samedi en visio : 15 h (15*8=120h) Reste 5h pour stage (Compte pour 2 ans =1 ^{ère} année 150h+ 2 ^e année 120=270 heures	(méditation avec Virginie ZAJAC)
7h à 8h	Pratique donnée par un élève (Pédagogie) correction BERTHON		Pratique donnée par un élève (Pédagogie) corrections Virginie
9h à 12h	Sylvie MASSART en visio (4) Anat.mouv(ceint.pelvienne)		Nicolas DUSSAUCY (4) Postures : Révision
13h à 16h	Christian BERTHON Pédagogie		Virginie ZAJAC Pratique

Ce programme sera respecté dans les grandes lignes mais pourra être modifié selon certains impondérables. -

Les stages obligatoires auront lieu du jeudi 3 juillet 2025 au dimanche 6 juillet à midi et /ou du jeudi 28 Août au dimanche 31 août 2025 à midi.

8 WE en présentiel

Matin

3x Philo : vedanta/HYP, YS, BG

3x Anatomie : ceinture scapulaire, ceinture pelvienne, autres ou révision ?

3x physio : syst nerveux, syst cardiaque, syst endocrinien

Ou

2x philo : vedanta BG, YS/HYP

~~1x éducation à la santé : alimentation, jala neti, dhauti ; pratique personnelle sadhana...~~

Après-midi

4x Prana : resp carree/resp escalier, nadhi sodhana et variantes/ujjai, kapalabhati/bhastrika, uddhyana/agnisara

4x Asanas : preparations/surya, surya/torsions, sauterelle/cobra, adaptations des gdes postures

Créneau 17h-18h

2x Relax/medit/y nidra : techniques, différences, création pratique

2x conception de seance/progression/pédagogie-déontologie

2x travaux pratiques de groupe sur conception de séance

2x yoga nidra avec MRB.

Exam en continu : 20 min à la fin de chaque matière lors de la dernière rencontre

Mini memoire : travail personnel 15 pages

Presque il faudrait que les après-midi soit à la fois du prana 1h et des postures 2h, pour que l intégration soit continue.