

## Stage Thérapie en Yoga Iyengar® pour enseignants

Les 14 et 15 Novembre avec Stéphane LALO

Contenu : Cycle de thérapie pour enseignants  
D'après la philosophie du Yoga et du Samkhya

Pédagogie dans 3 types de situations possibles :

- une personne dans le cadre d'un cours avec des ajustements spécifiques ;
- une personne en cours général, avec un ou des assistants disponibles ;
- une personne en cours particulier.

Lieu : Centre de Yoga Iyengar® de Marseille, 19 Place Sébastopol, 13004 Marseille

Horaires :

- Vendredi 13 Nov. : 16h30 - 20h
- Samedi 14 Nov. : 10h - 13h et 15h - 18h
- Dimanche 15 Nov. : 9h - 12h et 14h - 17h

Coût du stage : 180 € + 20 € de participation aux frais de location de la salle .

Organisation de l'enseignement :

- Début de session du vendredi, ainsi que des samedi et dimanche matins : 60 min de pratique avant l'enseignement de la thérapie.
- Fin de journée : 30 min d'asanas de récupération.
- À des moments définis durant les 3 jours, quelques personnes ayant une condition spécifique viendront, en tant que sujets, participer au cours afin de pouvoir leur proposer une séquence adaptée.

Les aspects thérapeutiques de la pratique seront abordés selon la philosophie du Yoga et du Samkhya, en relation avec les concepts des Vayus et des Koshas.

Les limitations physiques sont perçues avant tout comme des Vrittis, ainsi que comme des perturbations et déséquilibres des Doshas et des éléments.

1. **Karmendryas** : pieds, genoux, hanches : déplacement, stabilité, élément terre (Prithvi), en relation avec l'air et la mobilité.
2. **Karmendryas** : mains, bras, épaules : fonctions de préhension, d'expression et de relationnel.
3. **La colonne vertébrale** en relation avec les Karmendryas : protection des systèmes nerveux et organiques ; vertèbres et côtes ; du coccyx à l'occiput.
4. **Les organes vitaux inférieurs** : digestion, absorption, excrétion et reproduction, en relation avec les éléments feu (Agni) et eau (Ap), ainsi qu'avec Samana Vayu et Apana Vayu.
5. **Les organes vitaux supérieurs thoraciques** : respiration et système circulatoire, en relation avec les éléments air et feu (Agni) ; vitalité et intention ; Prana Vayu.
6. **Le système endocrinien**, les perturbations du système nerveux et des organes des sens, les Jnanendryas, en relation avec l'élément éther (Akasha), Udana Vayu et Vyana Vayu.