

## Objectifs de la formation

Elle a pour but de donner des bases pratiques à la connaissance du yoga nidra, technique mise au point par Swami Satyananda dans les années soixante et ajustée aux besoins des hommes, des femmes et des enfants de notre temps. Le yoga nidra est une source d'applications variées. Il a inspiré la plupart des techniques de relaxations contemporaines. Sa justesse s'est affirmée tant dans le domaine du yoga que dans celui de la psychologie des profondeurs. De plus, la rigueur de ses procédures se trouve confirmée par les découvertes les plus récentes des neurosciences. Le yoga nidra est un « sommeil-roi » qui permet de mieux assurer sa vigilance le jour, et de mieux dormir la nuit. Il a de grandes incidences autant sur l'apprentissage que sur le ressourcement de l'être.

## Public concerné

Le yoga nidra apporte une méthodologie de la relaxation profonde. D'où l'intérêt que suscite son étude auprès des formateurs, des éducateurs, des professeurs, de toutes personnes ayant charge d'enfants ou d'adolescents, des psychothérapeutes, des animateurs, des médecins, des enseignants de yoga et de disciplines associées.

## L'Animatrice : *Micheline Flak.*

De formation universitaire, professeur de yoga, diplômée de la *Bihar School of Yoga* (Inde) et de la *Fédération Française de Hatha Yoga* (France), elle a reçu à la source les enseignements qu'elle dispense. Elle a traduit en français et publié de nombreux ouvrages de Swami Satyananda, dont le célèbre *Yoga Nidra* et enregistré sept CD d'accompagnement. Elle sera secondée par des spécialistes de techniques orientales et occidentales, des chercheurs en sciences de l'éducation et des médecins. Les effets neurophysiologiques seront étudiés.

## Validation

Le *Diplôme d'Etudes Pratiques de Yoga Nidra* validé par l'animatrice est remis pour la double participation aux Modules I et II sur la base d'un rapport d'expérience personnelle.

Les titulaires du diplôme reçu en fin de ce cycle devront suivre l'une ou l'autre des sessions une fois tous les deux ans pour valider leur aptitudes à la transmission.

## Lieu, dates et contenus du Cycle d'Etudes

La formation aura lieu à Paris en fin de semaine sous la forme de deux Modules.

## MODULE I *Trois sessions d'études en week-ends.*

### 10 -11 janvier 2009.

Présentation des séquences de yoga nidra, la plus puissante des techniques de relaxation connues à ce jour. Libérer la pensée positive : le sankalpa. Rotation systématique de la conscience dans le corps.

### 7-8 février 2009.

Respiration cellulaire. Valeur comparée des images rapides et des images symboliques. Moyens de réduire la triple tension pour arriver à la clarté mentale et au calme réel.

### 7-8 mars 2009.

Rôle de la voix, du rythme et de la musique. Applications de la relaxation aux différentes circonstances de la vie: appréhension, examens, apprentissage, fatigue, maladie... La relaxation comme thérapie alternative.

## MODULE II

*Stage d'approfondissement : trois journées intensives.*

### Du vendredi 22 au dimanche 24 mai 2009.

Pratique de la relaxation aux différents âges de la vie : grossesse, enfance, adolescence, fin de vie. Confirmations médicales des effets de la relaxation sur la santé. Utilisation du yoga nidra pour compenser l'insomnie et en réduire les effets. Application pour le développement de la créativité du « remuement-méninges ». Accroissement des effets de la relaxation par des techniques de méditation.

## Recommandation importante.

Une expérience pratique de la relaxation par les techniques de yoga est requise pour l'inscription. Nous vous recommandons l'ouvrage *Yoga Nidra (Editions Satyanandashram)* comme manuel de travail ainsi que les CD.

## Horaires

**Module I** : du samedi à 14h au dimanche à 16h30

**Module II** : du vendredi à 9h30 au dimanche à 16h30.

**Prise en charge par un organisme**  
Votre formation peut-être prise en charge par un organisme. Inscrivez-vous par le RYE.  
Le RYE est reconnu au titre de la formation  
**N° formateur : 11751 844375**  
**N° Siret : 409 890 019 00014**

## BULLETIN D'INSCRIPTION

*A retourner à*

*Satyanandashram, 11 cité de Trévisse - 75009 Paris*

**Il est possible de suivre le Module I en 2009 et de compléter avec le Module II du Cycle de l'année suivante.**

## COCHEZ CLAIREMENT LES FORMULES RETENUES :

- Je m'inscris au Module I
- Je m'inscris au Module II
- Je m'inscris à l'ensemble du Cycle d'Etudes (Modules I et II)
- Prise en charge par un organisme

## FORFAITS (Hors hébergement)

### Je m'inscris au module I (trois premières sessions)

*Forfait individuel : 860 €*

- Je verse l'acompte de **380 €**
- Je verserai le solde de **480 €** avant le 7 février

*Forfait organisme : 1 400 €*

### Je m'inscris au module II

*Forfait individuel : 505 € (hors hébergement)*

- Je verse l'acompte de **240 €**
- Je verserai le solde de **265 €** avant le 7 mars

*Forfait organisme : 840 €*

### Je m'inscris à l'ensemble du Cycle (Modules I et II)

- Forfait individuel : 1 360 €*
  - Je verse l'acompte de **600 €**
  - Je verse le solde de **760 €** à la session de janvier
- Forfait organisme : 2 080 €*

Je règle la cotisation annuelle nécessaire à la participation (chèque distinct)

Cotisation : **25 €**

Chèques à l'ordre de Satyanandashram

NOM : ..... Prénom : .....

ADRESSE.....

.....

Email : .....

Tél. : ..... Fax : .....

Date : ..... Signature : .....



**Remplissez soigneusement le formulaire au verso**

## CORRESPONDANCE

1. DEPUIS COMBIEN DE TEMPS PRATIQUEZ VOUS LE YOGA ?
2. AVEZ-VOUS UNE EXPERIENCE DU YOGA NIDRA ?
3. VOTRE TRAJECTOIRE ET CE QUI MOTIVE VOTRE INTERET POUR CETTE FORMATION :



C'est en 1977 que Swami Satyananda a désigné Micheline Flak comme directrice du Centre Culturel Satyanandashram. Cette association a pour but de diffuser les enseignements de la Bihar School of Yoga qui, par décret du gouvernement indien, est devenue la première université de yoga au monde. Elle transmet l'intégralité de la science yogique, dont le yoga nidra fait parti. Satyanandashram-France est également le siège des Editions qui portent ce nom. Ecrivez-nous pour recevoir le catalogue des ouvrages publiés en français, ainsi que le programme des activités proposées chaque année.

J'ai bien noté que pour l'obtention du diplôme correspondant à mon suivi d'Etudes Pratiques de Yoga Nidra, je devrai remettre un compte-rendu d'expérience selon les modalités requises.

Signature :

Date :

Satyanandashram – France  
11, Cité de Tréville  
75009 Paris  
Tel. : 01 47 70 09 29  
Fax. : 07 47 70 23 60

[www.satyanandashram.asso.fr](http://www.satyanandashram.asso.fr)



## ETUDES PRATIQUES DE YOGA NIDRA

CYCLE DE FORMATION  
ANNEE 2008 – 2009

Animé par Micheline Flak  
Jean-Yves Dumontier  
Eric Champetier

*« C'est en allant très loin dans le fini  
qu'on rencontre l'infini »*

*Goethe.*

Satyanandashram  
11, Cité de Tréville - 75009 Paris  
Tel. : 01 47 70 09 29 Fax. : 07 47 70 23 60  
[www.satyanandashram.asso.fr](http://www.satyanandashram.asso.fr)