

« LE STUDYO » présente :

## **UNE FORMATION DE 30 H SUR LES CHAKRAS**

**Avec Stéphanie Sayegh formée par Anodea**

**Judith**

**23/24 Janvier, 13/14 Février et 27/28 Mars 2021**

### ***Au programme:***

- Anatomie des Chakras
- Psychologie des Chakras
- Théorie et Pratique des Asanas, du Pranayama, des Bandhas et de la Méditation, afin de comprendre les fluctuations de notre force vitale et de la ressentir physiquement, énergiquement et spirituellement.
- Mise en pratique en tant qu'élève et en tant qu'enseignant:
  - 1- dans des exercices guidés
  - 2- par la création de séquences d'exercices
  - 3- travail en groupe
  - 4- thèmes et séquences en lien avec les chakras afin de comprendre leur rôle dans la pratique du Yoga

### ***Objectif de la formation***

Dans cette formation, nous étudierons de manière approfondie les roues, ou vortex d'énergie que l'on appelle « CHAKRAS » en sanscrit.

L'objectif est de vous offrir des outils que vous pourrez utiliser personnellement d'abord, dans votre enseignement ensuite afin d'optimiser votre pratique et/ou votre enseignement vers un Yoga du Bien-être physique, psychique et spirituel.

Le programme intègre une étude globale de ce qu'est l'énergie et plus particulièrement la Force Vitale ou « Prana », pour aller vers une meilleure compréhension des corps subtils.

En effet, le Yoga prend toute son ampleur lorsque vous dépassez le plan purement physique pour vous ouvrir par l'expérience et le ressenti à la dimension énergétique des corps subtils.

Lorsque vous êtes enseignant, vous ne pourrez faire passer à vos élèves ce niveau de sensations que si vous en avez déjà fait l'expérience.

Cette formation sur les chakras vous sera d'abord bénéfique personnellement, en vous permettant d'intégrer un niveau de compréhension plus profond de votre vie et de votre vécu. En tant qu'enseignant elle vous permettra de disposer d'outils adaptés pour enrichir vos cours.

Ce programme de post formation complète le programme de 200h de base. Vous allez cheminer vers plus de subtilité, dans la dimension énergétique, psycho émotionnelle et spirituelle du yoga.

### ***Pourquoi intégrer la notion de chakra dans sa pratique du Yoga et/ou dans son enseignement?***

La façon dont nous étudions ces vortex de force vitale va vous permettre avant tout, d'en faire l'expérience afin que vous en soyez conscient et que vous ressentiez à l'intérieur de vous, ce dont on parle.

Parce que nous sommes dans l'étude du corps subtil, il est nécessaire que vous en ayez une notion sensorielle afin de comprendre les ajustements des chakras et le bénéfice qu'ils soient en harmonie. Une bonne partie de la théorie vous permettra d'intégrer une compréhension psychologique de ces vortex d'énergie.

En tant que professeur de Yoga, cette formation de 30h sur les Chakras vous permettra d'approfondir et d'intégrer certaines notions vues dans vos 200h de base. Vous allez vous plonger dans une compréhension plus subtile de cette merveilleuse pratique et apprendre à l'intégrer dans vos cours.

En tant qu'élève, vous aurez accès à un approfondissement direct de votre pratique. Vous allez être entraîné dans la subtilité du Yoga, ses intentions et objectifs primaires qui sont le bien-être physique, psychique et spirituel.

*« Notre corps est un instrument joué par le souffle divin. Il est de notre responsabilité de bien accorder cet instrument, afin de pouvoir entendre la voix de la vérité passer à travers nous »* Anodea Judith, PhD, auteur du livre Les CHAKRAS Roues de La Vie.

### ***A qui s'adresse la formation ?***

La formation de 30h constitue un excellent socle de post formation initiale. Les chakras sont rarement étudiés dans les formations initiales, faute de temps.

La formation peut également être suivie par tout pratiquant de yoga, désireux d'enrichir sa pratique et d'explorer la dimension énergétique du yoga.

### **ORGANISATION DE LA FORMATION**

3 weekends de 10 heures

Les samedi de 13h-17h

Les dimanches de 9h à 12h et de 13h à 16h

#### **• Weekend 1 : 23/24 janvier 2021**

**Samedi:**

Anatomie et définition des chakras

Intégration de la notion de Force Vitale & Kundalini Expérience d'une classe guidée « Chakras Tuning »

**Dimanche:**

Chakra 1 et Chakra 2

Devoirs maison et Travail personnel :  
Réflexion sur une classe de 15 min avec les chakras 1 et 2

• **Weekend 2: 13/14 février 2021**

Samedi:

Questions/Révisions

Chakra 3

Etudes des classes préparées

Dimanche:

Chakra 4 + Chakra 5

Devoirs maison et Travail personnel :  
Réflexion sur une classe de 15 min avec les chakras 3, 4 et 5

• **Weekend 3: 27/28 mars 2021**

Samedi:

Questions/Révisions

Chakra 6

Etudes des classes préparées

Dimanche:

Chakra 7

Questions/Révisions

Travail en groupes et mise en application

**LES DATES**

**23/24 Janvier, 13/14 Février et 27/28 Mars 2021**

**LE LIEU** : Le Studyo, 23 rue Fargès, 13008 MARSEILLE.  
A coté de la Place Castellane.

**PRIX** : 475€ payable au début de la formation. Possibilité de paiements échelonnés en trois fois. (175€ + 150€ +150€)

**L'ENSEIGNANTE**

Stéphanie SAYEGH professeure de yoga E-RYT500, enseigne depuis plus de 12 ans, et a suivi une formation avec la renommée Anodea Judith, écrivain des bestsellers « Les CHAKRAS roues de la vie », « Eastern Body Western Mind » et bien d'autres livres. Elle est fascinée par le corps subtil et son implication dans notre façon « d'être ». Elle vous invite à venir explorer, à votre tour.