

## Historique

THIERRY VAN BRABANT a fondé un Institut de yoga à WAVRE au début des années 80. Cet Institut (OM SHANTI asbl) a déménagé à JODOIGNE en 1992 et a changé de dénomination pour devenir le Centre SANTOSHA ASBL. Depuis cette année 1992, il y eut des cours et activités de yoga sans interruption jusqu'à ce jour. Depuis 1998, le centre organise des formations à l'enseignement du yoga. Il y eut déjà une douzaine de formations terminées.

**Lieu(x) :** Centre de yoga SANTOSHA asbl 39, Chaussée de Wavre à 1370 JODOIGNE

**Site internet :** [www.santosha.be](http://www.santosha.be)

## Formation

La formation s'adressait au départ aux élèves fréquentant le Centre Santosha. Ces derniers avaient une pratique de yoga de 3 années. Ensuite, certains élèves diplômés ont ouvert leur propre école de yoga et ont orienté leurs élèves désirant suivre une formation à suivre la formation de Santosha. Les prérequis ont alors été revus à 2 ans de pratique. Actuellement, via internet des candidats ayant pratiqué différentes formes de yoga se sont présentés et suivent la formation.

L'école de formation est reconnue par l'ABEPY et se met en conformité avec les demandes de l'Union Européenne de Yoga.

## Organisation de la formation

Les 500 heures sont réparties en quatre années à raison d'une vingtaine de journées par année. Il y a une formation qui se déroule durant un jour de la semaine (le mardi) et une autre qui se déroule un jour du weekend (actuellement le dimanche). Un nouveau cycle commencera en **septembre 2020**.

## Intitulé des matières enseignées

Philosophie :

Année 1 : Historique de la pensée indienne à travers les âges. Les VEDAS. Les UPANISADS. Les BRAHMANAS. LE SAMKHYA vu en détail. Analyse de toutes les strophes.

Année 2 et 3 : Le Yoga Sutra : Analyse de tous les sutras et mémorisation d'une trentaine de sutras

Année 4 : La Bhagavad Gita et les Tantras.

Anatomie : Les différents systèmes physiologiques et la manière avec laquelle le yoga les entretient. Description approfondie d'une trentaine de muscles et de quelques articulations importantes en yoga : Sacro-iliaque, hanches, épaule, genou, colonne vertébrale. Tout cela étudié dans l'optique du yoga.

Anatomie subtile : Energies vitales, Ayurveda, Koshas, Chakras. Théorie et pratiques. Séances pour mettre en évidence l'anatomie subtile

Techniques du yoga : Les effets des grandes familles de postures. Etude approfondie d'une quarantaine de postures. Etude des pranayamas et de la détente profonde. Etude d'une quinzaine de mantras.

Yogathérapie : Insomnie, Dépression, Pathologies digestives, Syndrome de fatigue chronique, Pathologies de la colonne vertébrale, Fibromyalgie, Pathologies respiratoires.

Didactique et déontologie : Construction de séances, Ateliers pratiques, mise en situation. Intégration de la philosophie et la spiritualité du yoga dans les séances. Yoga pour enfants, yoga de la femme enceinte.

## Professeurs engagés dans la formation

- Thierry VAN BRABANT Licencié en kinésithérapie, Enseignant de yoga, Anatomie, Philosophie, Séances à thème, Yogathérapie, Techniques du yoga.
- Julie VAN BRABANT : Ingénieur commercial SOLVAY, Enseignante de yoga, créatrice du jeu "YOGAKIDDY". Yoga pour enfant, Yoga et cancer (méthode BALI), techniques du yoga.