

## Historique

Après avoir créé le centre de yoga Dhyana et en avoir assuré la présidence, Martine fonde l'école Martine Richard Poudelet en 2014. Cette formation prépare à l'enseignement du yoga, dans la lignée Sri Swami Sivananda Saraswati / André Van Lysebeth. Martine Richard-Poudelet enseigne le yoga depuis plus de vingt ans ; elle est fondatrice et présidente de l'école.

**Lieu(x)** : salle YOG'ART, Bd du Souverain 49/17, 1160 AUDERGHEM.

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

## Formation

Elle a pour objet de former des personnes ayant des compétences techniques et pédagogiques leur permettant de transmettre cette belle discipline qu'est le yoga. Mais elle s'adresse aussi à vous qui désirez simplement perfectionner vos connaissances en yoga sans désir d'enseigner. Seules les personnes ayant déjà pratiqué le yoga depuis au moins un an seront admises à l'inscription. La formation est reconnue par l'**ABEPY** (Association Belge des Enseignants et Pratiquants de Yoga).

## Organisation de la formation

L'enseignement comprend 500 heures de cours repartis sur 4 années : soit un WE par mois 7 mois par an et un stage résidentiel de 5 jours pendant l'été chaque année.

Un nouveau cycle de formation commencera en 2020.

## Intitulé des matières enseignées

Etude des postures en hatha yoga (préparations, asanas, postures compensatoires, perfectionnement, indications et contre-indications), techniques de méditation et relaxation.

Yoga du son, yoga des yeux. Les kriyas ou techniques de purification. Yoga thérapie.

Pranayama, bandha et mudra : Théorie et pratique.

Yoga sutra de Patanjali. L'histoire de l'Inde, sa culture et l'ayurveda.

Les philosophies de l'Inde et du yoga et comparaisons avec les philosophies occidentales.

L'anatomie (un cycle tous les 2 ans).

## Professeurs engagés dans la formation

Martine Richard-Poudelet : hatha yoga, méditation, culture générale indienne et techniques diverses, anatomie et ayurveda.

Thierry van Brabant : yoga sutra de Patanjali.

Marie Christine et Nicolas Le Berre : anatomie.

Brigitte Vanatoru : philosophie occidentale- comparatif avec la philosophie indienne.

Marie-José Billaut : postures et mudras.