

AFEYA Jyotika Yoga Ayurvéda

L'école :

L'AFEYA, Association pour la Formation et l'Enseignement du Yoga et de l'Ayurveda, est une école florissante qui a vu le jour sous ce nom depuis 2019, mais dont l'histoire remonte bien plus loin. C'est un lieu où la passion pour le yoga et l'ayurveda se matérialise en apprentissage, en partage et en transformation.

La responsable et formatrice principale :

Depuis 2007, [Patricia Blicq](#), fondatrice et responsable de l'école et enseignante, dont l'orientation professionnelle a toujours été orientée dans l'aide aux personnes, s'est formée au yoga et à l'Ayurvéda dans différentes écoles, à l'EFEY, mais aussi YAH asbl, et de nouveau en formation longue à l'ETY et chez Yoga-Reims. Elle suit également activement des cours sur la Philosophie des Sutra, le sanskrit, et autres textes philosophiques auprès de Philippe Geenens. Dans un engagement de formation continue, elle se forme plus récemment aux mantra et chant védique à Paris.

Professeurs aussi engagés dans la formation :

- ✿ Annick Massart, enseignante, romaniste, passionnée de littérature et de philosophie, formée en Hatha yoga et Yoga égyptien.
- ✿ Lise Bovy, kinésithérapeute, professeur de yoga
- ✿ Joséphine Panarisi, coach sportive, professeur de yoga
- ✿ Anaïs Bayet : Professeur de yoga
- ✿ Alexandra Moreau, professeur de kundalini yoga, restorative yoga, praticienne en Ayurvéda
- ✿ Professeurs de yoga philosophie, auteurs..., selon opportunités

Lieu(x) de formation:

[Jyotika Yoga Ayurvéda asbl](#)

rue Paul Barré, 8 à 6020 Charleroi (Dampremy)

0473/974320

e-mail : jyotikaasbl@gmail.com

site internet : www.jyotikaasbl.com

Public et inscriptions :

Nous proposons une formation basée sur les enseignements traditionnels du yoga, et appuyée par les enseignements de BKS Iyengar, de Krishnamacharya et de Desikachar. Lorsqu'on entreprend la voie du yoga, ce n'est jamais par hasard, et c'est un engagement. C'est un parcours qui emmène vers le changement personnel. Nous aurons l'occasion de parcourir ces enseignements lors de la formation. La formation s'adresse donc à toute personne qui pratique le Yoga depuis au moins 2 ans et qui souhaite approfondir sa connaissance, tant dans un but personnel que dans un but

d'enseignement. L'inscription se fait via le questionnaire repris sur notre site, et nous vous invitons à nous contacter par téléphone, éventuellement à nous rencontrer avant.

Organisation de la formation et matière abordée

- ✿ La formation a une durée de 500 heures sur 4 ans. Une retraite en immersion d'une semaine a lieu 2 fois sur le cursus.
- ✿ L'étude approfondie des postures classiques de Hatha Yoga, ainsi que les variantes, les aménagements.
- ✿ Les Vinyasa qui favorisent la progression du corps pour arriver à la posture.
- ✿ La mythologie des postures classiques.
- ✿ Les pranayama, méditation, mantra, Mudra.
- ✿ La pédagogie et la déontologie.
- ✿ La didactique et la méthodologie,
- ✿ L'anatomie, la physiologie occidentale et orientale et le symbolisme du corps, la cosmogonie.
- ✿ L'étude de Sutra de Patanjali, livre I, II, et partiellement le livre III, mais si la lecture en sanskrit de l'ensemble des livres sera pratiquée.
- ✿ Approche introductive des autres textes, tels que la Hatha Yoga Pradipika, le ramayana, la Bhagavad...
- ✿ Bien que la formation soit non religieuse, nous aborderons en philosophie, le point de vue des religions orientales en rapport avec la pensée du yoga.
- ✿ Nava rasa sadhana, les yoga des émotions, des dosha et des Bhuta, inspiré des émotions selon la tradition du Bharatanatyam, inspiré du Rig-Veda.
- ✿ Les fondamentaux de l'Ayurvéda.
- ✿ L'utilisation du son et de la voix « anavritti shadbat »