

l'Ecole Akhanda Ma

Historique :

Sigrid Suurthal , pratiquante de Jnana Yoga depuis 1989 et Hatha Yoga depuis 2008 .
Enseignante depuis 2009 . Formatrice des professeurs de yoga depuis 2020.

Lieu : 7850 Enghien , Rue Général Leman 6

Site internet : [Akhanda Ma Yoga](https://akhandamayoga.blogspot.com/) <https://akhandamayoga.blogspot.com/>

Formation :

Elle s'adresse à toute personne qui pratique le Yoga et qui souhaite approfondir sa connaissance du Yoga, tant dans un but personnel que dans un but d'enseignement. Cette formation se vivra selon la tradition du chemin du Yoga. Elle sera progressive et se déroulera

- sur le tapis, par la pratique des postures, pranayamas , médiation , satkarmas
- dans les cercles de apprentissage par des exposés , les études théoriques, réflexions et observations
- pendant les stages annuelles qui permettent expérimenter le style de vie yogique et approfondir yoga par l'expérience

Organisation de la formation :

La formation a une durée de 500 heures sur 4 ans, à raison de

1^{ière} année (170 heures) : 10 dimanches par an + stage/retraite

2^{ème} , 3^{ème} et 4^{ème} année (110 heures par année) : 7 dimanches + stage chaque année

Un nouveau cycle va débuter en septembre 2025 .

Intitulé des matières enseignées :

Les matières inspirées de divers Programmes de base Européens et avalisées par l'A.B.E.P.Y. aussi bien que de Programmes de Yoga Alliance des Etas Unis :

- Akhanda Yoga : une approche holistique de Hatha , Jnana , Bhakti et Karma Yoga
- Les postures (les variantes, les bienfaits, les précaution) ; pranayamas ; satkarmas , méditations ; kryas ; l'introduction à yoga thérapie,
- Son sacré : Om, Naad , Kirtan , mantras
- Les philosophies orientales/occidentales : Santana Dharama, L'Hindouisme , Boudisme , Sutra de Patanjali, Bhagavad Gita, Sāṅkhya-kārikā, Hatha yoga Pradipika, Khalil Gibran "Prophète",
- Découvertes scientifiques en rapport avec le yoga
- Psychologie de Carl Gustav Jung
- L'anatomie, la physiologie et la biomécanique humaine (l'approche occidentale)
- L'anatomie yogique , corps subtiles ; chakras, nadis ; les couches des conscience : Koshas..
- L'Ayurveda et le style de vie yogique
- La méthodologie pédagogique : transitions ; combiner des techniques différentes ; les style de classe (ex : Hatha-Raja , Akhanda , Restaurative , Nidra, Kundalini ..) ; la communication consciente ; Adapter l'enseignement aux participants ; la pratique de l'enseignement,

Professeurs engagés dans la formation : Sigrid Suurthal , formatrice principale