

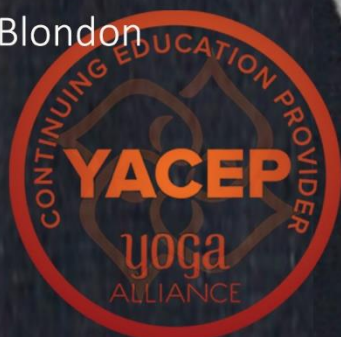
Formation

Chakra

École
Satyam
virtuelle

Videos et manuel théorique
Rencontres ZOOM de pratique
et de suivi des exercices
Chaque jeudi de 10h à 12h
Débute le 12 nov. 2020
30 à 45mn de pratique journalière
1680\$ CAD

Avec Hervé Blondon et
Lidija Segon-Blondon





Dans le contexte de la pandémie, cette formation en ligne est reconnue par FFY et YA
comme formation virtuelle

LES MODULES DE FORMATION – Chapitres et calendrier

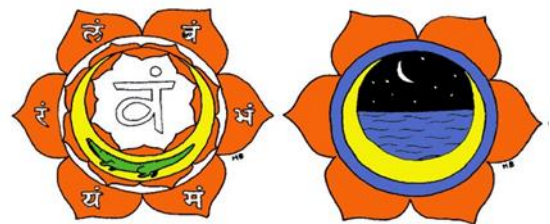
100h

Cette formation riche et complète vous donnera les outils et la connaissance nécessaire pour la pratique et l'enseignement des chakras, aussi bien au niveau de la compréhension théorique que l'application des exercices reliés à chaque chakra.

Le syllabus explorera votre expérience intérieure et vous amènera à transmettre avec confiance la connaissance des chakras et du Tantra.

Les chakras, lecture et compréhension des symboles

Dans la partie théorique, nous apprendrons à lire les symboles picturaux des chakras, tels que dessinés et répertoriés par les anciens "Rishis" de l'Inde et du Népal dans les traditions du yoga himalayen. Ces symboles sont des dictionnaires ouverts réservés aux initiés qui pouvaient connaître la qualité et la force de tel ou tel



chakra, à travers des archétypes géométriques, des liens avec les 5 éléments de base, des animaux et leurs fonctions sur les sens et les organes.

Les exercices et la compréhension par l'expérience de soi, la connaissance juste, "Pramana".

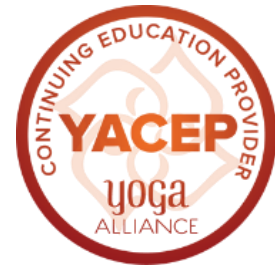
Les exercices demanderont une pratique journalière entre 30 et 45 mn par jour pendant 2 semaines. Ils seront appuyés par un suivi de groupe en ZOOM en contact direct avec Hervé Blondon et Lidija Segon-Blondon.

Le médium de la formation adapté à une transmission homogène.

Le contenu de la formation sera présenté sous formes de capsules vidéo à télécharger, de rencontres vidéo conférences ZOOM et soutenu par un manuel théorique.

Une certification internationale

La certification sera obtenue à la fin du cycle d'étude par l'obtention d'un diplôme certifiant votre participation au cours.



Dates des rencontres ZOOM : 12, 19, 26 nov. - 3, 10, 17 déc., - 14, 21, 28 janv., - 4, 11, 18 fev., - 18, 25 mars, 1, 8 avril - Chaque jeudi de 10h à 12h - Possibilité de voir les rencontres en différé. Toutes les rencontres ZOOM seront enregistrées et disponibles pour visionnement ultérieur.

CERTIFICATION DE 100H

DÉTAIL DES HEURES

Enseignements et suivis ZOOM : 32h (16 rencontres)

Vidéos à télécharger et travail personnel : 58h (vidéos en total 8h à 10h, Travail personnel 30 à 45 min par jour)

Total 100h

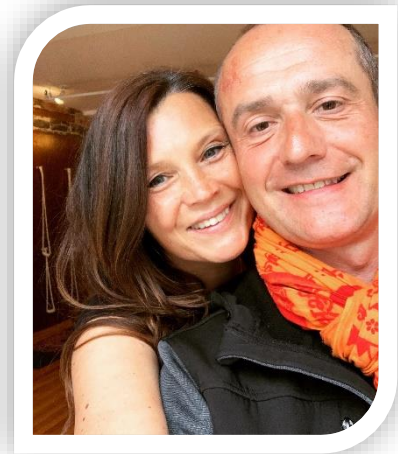
Tarif : \$1680 incluant un dépôt \$200. Solde de \$1480 à payer en totalité avant le début du cours ou possibilités de paiements échelonnés après dépôt : 4 versements de \$395 payés aux dates suivantes : 1er novembre, 1er décembre, 1er janvier, 1er février

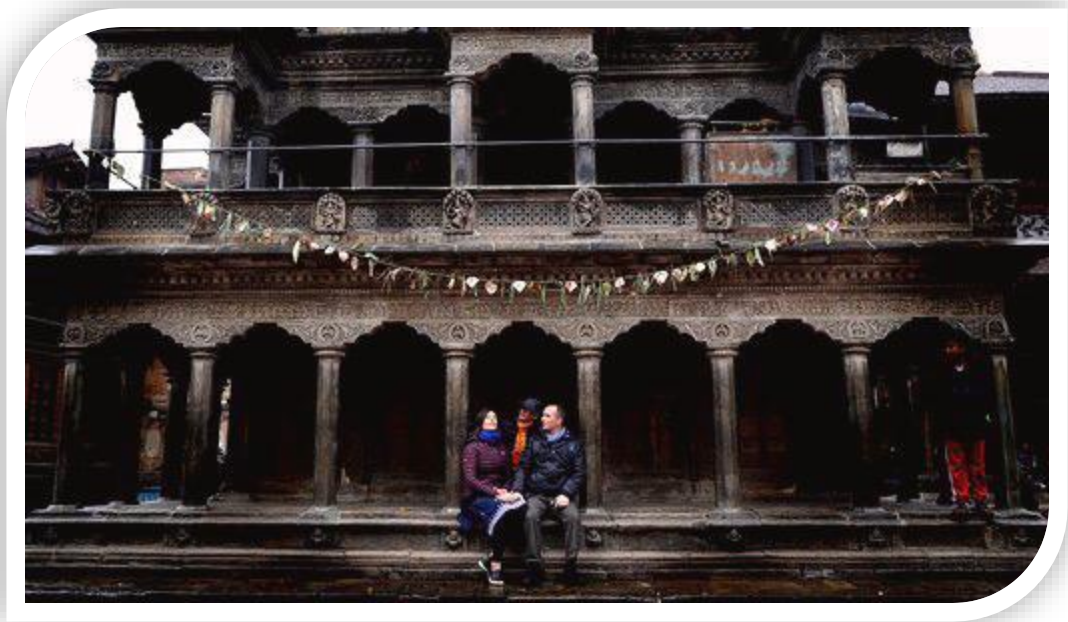
Pour toute information supplémentaire, contactez Hervé à ecoledsatyam@gmail.com ou Lidija à satyamlilayoga@gmail.com

Hervé Blondon et Lidija Segon, sont les fondateurs et les directeurs de l'école Satyam, ils guident des retraites internationales au Népal, en Croatie et en France.

Ce sont des pratiquants et professeurs en méditation et en yoga depuis plus de vingt ans. Ils ont été formés au Tantra traditionnel au Népal où réside toujours leur maître qu'ils voient régulièrement depuis 2001

www.yogasatyam.com





Lidija, Hervé en famille à Durbar Square, Patan, Népal tous droits réservés Ecole Satyam

PROGRAMME : chacun des modules comporte des vidéos et des rencontres
ZOOM en lien avec la théorie, la philosophie et la pratique des chakras, basé sur le
Tantra traditionnel.

Introduction : vidéo générale de théorie sur les chakras que vous recevrez avant
le début des cours ou lors du 1^{er} cours.

12 novembre : Ajna Chakra

Zoom de la théorie des exercices de 2h

Vidéos à télécharger des exercices d'environ 30mn

Sujet : La compréhension et la clarté des mécanismes du mental

19 novembre : Ajna chakra suite

Zoom réunion de suivi de 2h

Vidéo complémentaire de théorie d'environ 30 min

26 novembre : Muladhara chakra

Zoom théorie et exercices de 2h

Vidéo des exercices d'environ 30 min

Sujet : compréhension de la connexion avec les ancêtres, siège du premier karma héréditaire.

3 décembre : Muladhara suite

Zoom réunion de suivi de 2h

Vidéo théorique d'environ 30 min

10 décembre : Swadhistana chakra

Zoom théorie et exercices de 2h

Vidéo des exercices d'environ 30 min

Sujet : le développement de l'individualité, de la conscience de soi et des conflits reliés à l'éveil de l'inconscient.

17 décembre : Swadhistana chakra suite

Zoom réunion de suivi de 2h

Vidéo théorique d'environ 30 min

14 janvier : Manipura chakra

Zoom théorie et exercices de 2h

Vidéo des exercices d'environ 30 min

Sujet : exploration de notre relation avec nos émotions.

21 janvier : Manipura chakra suite

Zoom réunion de suivi de 2h

Vidéo théorique d'environ 30 min

28 janvier : Anahata chakra

Zoom théorie et exercices de 2h

Vidéo des exercices d'environ 30 min

Sujet : la découverte et la compréhension de l'acte de la neutralité et de la compassion.

4 février : Anahata chakra suite

Zoom de suivi de 2h

Vidéo théorique d'environ 30 min

11 février : Vishuddhi chakra

Zoom théorique et des exercices de 2h

Vidéo des exercices d'environ 30 min

Sujet : la découverte de l'expression lié à la fin de dualité.

18 février : Vishuddhi chakra suite

Zoom réunion de suivi de 2h

Vidéo théorique d'environ 30 min

18 mars : Bindu Visarga, le chakra secret

Zoom théorique et des exercices de 2h

Vidéo des exercices d'environ 30 min

25 mars : Bindu suite

Zoom réunion de suivi de 2h

Vidéo théorique d'environ 30 min

1 avril : Les bijas mantras ou les sons sacrés des chakras

Zoom de 2h sur les sons "bija", contenus dans les chakras

Vidéo théorique et des exercices d'environ 30 min

8 avril : Les chakras et les postures, comment les incorporer dans sa pratique personnelle ou dans l'enseignement de groupe.

Zoom des postures de 2h

Vidéo des exercices d'environ 30 min