



**ACADEMIE DU YOGA
DE L'ÉNERGIE**
◆ **PARIS-ÎLE-de-FRANCE, AYEPI**
◆ **BORDEAUX-SUD-OUEST, AYESO**

*“Il est question de progresser dans la connaissance d’une technique précise et exigeante mais surtout d’aller au-delà dans **la réalisation d’un vécu personnel**. Cet enseignement s’adresse à de véritables disciples qui, ayant parcouru les étapes des enseignements précédents, ont réalisé l’importance de ce travail.*”

Cette plaquette présente l'Académie du Yoga de l'Énergie, Paris-Île-de-France, et Bordeaux-Sud-Ouest, d'une façon aussi complète que possible.

Créée dès 1978, l'Académie du Yoga de l'Énergie s'adresse à toute personne désirant approfondir sa connaissance du Yoga de l'Énergie, sa formation pédagogique ou simplement sa pratique personnelle.

L'AYE est membre de l'UNY., Union Nationale de Yoga.

L'Académie du Yoga de l'Énergie, dispense un enseignement spécialisé, technique et pratique - un approfondissement des trois degrés du Yoga de l'Énergie.

L'Enseignement, résumé dans les livres de Roger Clerc* et ceux de Jean-Pierre LAFFEZ**, tout en respectant l'esprit de la tradition, est particulièrement adapté aux conditions de vie actuelle des Occidentaux.

Il se situe entre les techniques attachées particulièrement au corps et celles qui, à l'opposé, visent à atteindre uniquement les états de méditation.

La prise de conscience de “Prânâ”, l'énergie, et son utilisation consciente amènent en effet le pratiquant à saisir le plus subtil, et donne ainsi au “Hatha-Yoga”, strictement postural, une autre dimension, grâce à un entraînement persévérant et progressif.

La technique précise du Yoga de l'Énergie en donne la possibilité, et cela sans heurt et sans risque de déséquilibre.

Un vaste programme permet au pratiquant de s'initier progressivement aux techniques

supérieures du Yoga de l'Énergie.

Les week-ends ont lieu soit à Paris, soit à Bordeaux. Les semaines d'été se passent près de Bordeaux.

*

- * - Yoga de l'Energie, 1er degré }
- Manuel de Yoga } Ed. Courrier du Livre.
- Un Art de Vivre }
- Yoga de l'Energie, 2ème degré }
- Yoga de l'Energie, 3ème degré }
- Trente leçons sur la concentration }
- Un chemin pour l'ère nouvelle } Ed. Cariscript.
- Yoga ? Oui... Mais }
- Les mouvements préliminaires, danse cosmique }

- ** - les Premiers Pas vers un Yoga au Quotidien }
- De la Couleur à la Lumière, de la Lumière à } Ed. Cariscript
l'Énergie }
- Du Mal de Dos à la Posture de Yoga }
- L'énergie des couleurs : des couleurs fondamentales }
à l'arc-en-ciel et aux mandalas }
- Vocabulaire du Yoga de l'Énergie }
- 18 exercices universels } B. o. D.
- Un pas vers la méditation }
- Souffle et corps subtil }
- La lignée }

LE CONSEIL PÉDAGOGIQUE

Fondateurs :

Roger CLERC (†), membre fondateur de la FNEY.¹, de l'École Française de Yoga de Paris et de l'École Française de Yoga du Sud-Ouest.

Docteur Thérèse BROSSE (†), auteur de livres clefs pour le yoga : “Étude expérimentale des techniques de yoga” et surtout “Conscience-énergie, structure de l'homme et de l'univers” (Ed. Présence).

Marie-Magdeleine DAVY (†), Maître de recherche au CNRS, conférencière, écrivain, auteur d'ouvrages philosophiques, entre autres : “Le Désert intérieur”, “Traversée en Solitaire” (Ed. Albin Michel).

Docteur Jean-Jacques LAUBRY (†), acupuncteur, professeur de Yoga, compositeur et écrivain.

Directeur - Fondateur :

Jean-Pierre LAFFEZ, kinésithérapeute, ostéopathe, Secrétaire Général de l'Union Nationale de Yoga, formateur aux EFY².

Formateurs :

Gianna DUPONT, Annie HAMELIN, Jean-Pierre LAFFEZ , Françoise CAPPELLE, Sabine DOUCHAINA, Traudi BRUXELLE, Alain BONNASSE-GAHOT, Marie-Claire PADAILLÉ, Anne Roy de PIANELLE, Blandine PRIEUR.

Des conférenciers, tous pratiquant le Yoga, complètent cette équipe.

Membres :

Jean-Charles GUÉZOU, ostéopathe, fondateur et directeur de l'E.O.L.E., École Ostéopathique Libre Européenne.

Marie-Jeanne LAFFEZ, enseignante de Yoga.

¹ FNEY : Fédération Nationale des Enseignants de Yoga.

² EFY : Écoles Françaises de Yoga reconnues par la FNEY.

LES PROGRAMMES

L'Académie du Yoga de l'Énergie s'adresse à tous les pratiquants de Hatha-Yoga, quelle que soit la technique qu'ils aient suivie. Il est peut-être néanmoins souhaitable d'avoir une approche du yoga de l'énergie

L'AYE dispense l'enseignement des 2ème et 3ème degrés du Yoga de l'Énergie.

PROGRAMME GENERAL :

Approfondissement de l'enseignement des trois degrés du Yoga de l'Énergie.

- Pratique de plus en plus fluide des Mouvements Préliminaires et des Mouvements de Naropa, avec conscience d'être relié d'une façon subtile aux sources d'énergie ;
- La posture assise et les postures classiques de yoga — de la posture à Asana ;
- Manière et art de respirer ;
- Liaison aux Sources ;
- Sensibilisation et relation entre les trois koshas : Annamaya-kosha, Prânamaya-kosha, Manomaya-Kosha ;
- Pratique intensive détaillée sur le corps de l'énergie ; le triangle frontal ; le corps du mental ;
- Utilisation des couleurs ;
- Théorie et approche de Mantra Yoginî.

→ Des conférenciers interviennent certains week-ends et enrichissent ainsi le programme proposé.

Ce vaste programme est proposé sous forme de trois modules d'une année chacun, à raison de 5 week-ends et 1 stage d'été d'une semaine par an. **On peut commencer par n'importe lequel de ces modules.** Cette formule permet d'accueillir de nouveaux élèves chaque année.

DETAIL DES MODULES

A chaque module, s'ajoute au programme général une pratique intensive, détaillée et précise :

Sur le Prânamaya-kosha, le Corps de l'Énergie, pour le module A:

- Le complexe chakrique — sensibilisation et purification des méridiens, des Merveilleux Vaisseaux, et des nadîs ;
- La respiration Ham-Sa ;
- Utilisation des couleurs — purification Arc en ciel, couleurs traditionnelles, rapport avec les cinq éléments, les Tattvas

Sur le Manomaya-kosha, le Corps du Mental, pour le module B :

- Etude des deux chittas et des deux cônes du Mental ;
- Sensibilisation aux couleurs ;
- Travail sur les sens subtils, les Indriyas.

Sur le Triangle Frontal pour le module C :

- De Tatraka à Ekagrata, de l'attention à la concentration ;
- Les trois sommets et les trois plans du triangle frontal, physique, mental et spirituel ;
- Etude de Mantra Yoginî.

*

La 4ème année, accessible aux personnes ayant suivi l'ensemble des 3 modules, clôt le cycle de l'Académie. Elle est une transition entre les modules et le Cours supérieur. Fidèle à l'enseignement de Roger Clerc, le programme particulier est celui des trois degrés du Yoga de l'Énergie. L'accent est mis sur la réalisation des connaissances acquises, sur la compréhension de l'être global. Elle permet ainsi aux élèves d'approfondir leurs acquis.

Le cycle de l'Académie se poursuit avec le Cours Supérieur de l'AYEPI.

COURS SUPÉRIEUR de L'AYEPI et de L'AYEBSO

S'adresse aux personnes ayant suivi le cycle des AYE. Son programme est celui des trois degrés du Yoga de l'Énergie.

Cette année nous proposons :

- Pratique des Mouvements Préliminaires et ceux de Naropa. Application sur le corps de l'énergie : nadîs et complexe chakrique
- Règles à respecter dans une pratique sur les chakras :
 - postures dites de perméabilité ; Pratique d'un enchaînement des 18 postures
 - utilisation des couleurs pour purifier et tonifier
 - harmonisation de l'énergie ; lien avec les Nadîs
 - appréciation des ambiances : lunaire, solaire, brahman, colorée.
- Prânâyâma et prâna-âyâma, manière et art de respirer : prânâyâma physique, prânâyâma énergétique, prânâyâma psychique
- Le Triangle frontal, son lien avec Manomaya kosha et Vijnanamaya kosha
- Des états de vacuité à Samyama
- Pratique du 18^{ème} Mouvement de Naopa (Mantra Yoginî).

→ Pour ce Cours Supérieur, documentation téléchargeable sur notre site internet : www.yoga-energie.org

Transmission des 2e et 3e degrés du yoga de l'Énergie

Au-delà du Cours Supérieur, un groupe nécessairement restreint, autour des formateurs de l'AYEPI, poursuit l'étude et la pédagogie de l'enseignement du 3^{ème} degré du Yoga de l'Énergie.

*

LE FONCTIONNEMENT DE L'ACADÉMIE

CONDITIONS DE PARTICIPATION

- Être majeur.
- **Avoir une approche du Yoga de l'Énergie** peut-être souhaitable, de même qu'il peut être profitable de participer à **un stage d'été** pour pouvoir se décider en connaissance de cause. Cela permet éventuellement de conseiller le postulant sur l'opportunité de sa démarche.
- Adhérer à l'AYE, ainsi qu'à l'UNY (en raison de l'assurance qu'elle propose), est obligatoire pour être admis dans les cours. Les cotisations, annuelles, sont fixées de septembre à septembre.

LES AUDITEURS LIBRES

Dans la mesure des places disponibles, les Auditeurs Libres peuvent participer aux différents stages. (Est considéré comme auditeur libre, toute personne qui ne désire pas s'engager pour la totalité du cycle proposé mais participer à un ou plusieurs week-ends.)

RYTHME DES COURS

Un module est enseigné chaque année, permettant à chacun de s'assurer d'une post-formation d'un grand intérêt. On peut commencer par n'importe lequel des 3 modules. Nous proposons ainsi chaque année, 5 week-ends à Paris ou 4 à Bordeaux, et une semaine d'été regroupant l'AYEPI et l'AYESO. Cette semaine permet de faire la synthèse de l'essentiel des week-ends.

ABSENCES ET DÉSISTEMENT

Nous vous précisons que l'année est due en entier. Toutefois, si, en cours d'année, vous vous désistez, il pourra être envisagé un remboursement partiel. Le désistement devra toutefois nous être adressé par courrier. Moins d'un mois avant la date d'un stage, celui-ci sera dû en entier par la personne qui se désiste. Les cotisation et adhésion restent acquises à l'association.

INSCRIPTION, DATES ET TARIFS ; PROGRAMME DU MODULE DE L'ANNÉE.

Consulter les annexes concernant l'année en cours

.../...

* * *

Un dossier est consacré à l'École Française de Yoga du Sud-Ouest dont les stages ont lieu près de Bordeaux

* * *

Secrétariat :

AYEPI-AYESO
383, Chemin du Bosc Robert
F.14290 LA VESPIERE
Tél. 06 81 31 02 60
shanti@yoga-energie.com
www.yoga-energie.org

