ACADEMIE DU YOGA DE L'ÉNERGIE

- **PARIS-ILE-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. »*

Roger Clerc

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 "Prâna", 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 à Bordeaux.

LE CONSEIL PÉDAGOGIQUE

Fondateur :
Roger CLERC, Jean-Pierre LAFFEZ

Direction :
Jean-Pierre LAFFEZ, Secrétaire Général de l'Union Nationale de Yoga.

Co-Direction :
Gianna DUPONT, **Annie HAMELIN** (AYE Paris), **Alain BONNASSE-GAHOT** (AYE Bordeaux –Sud-Ouest)

Formateurs **:**
AYE Paris : **Traudi BRUXELLE, Françoise CAPPELLE, Sabine DOUCHAINA, Gianna DUPONT, Annie HAMELIN**, **Jean-Pierre LAFFEZ**

AYE Bordeaux-Sud-Ouest : **Alain BONNASSE-GAHOT, Blandine PRIEUR, Marie-Claire PADAILLÉ, Anne Roy de PIANELLI, Jean-Pierre LAFFEZ.**

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 :

Objéctifs pédagogiques
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 à raison de 5 week-ends et 1 stage d'été d'une semaine par an, soit 116 heures. On peut commencer par n'importe lequel de ces modules. Cette formule permet d'accueillir de nouveaux élèves chaque année. Ce programme est aussi accesible aux auditeurs libres.

DETAIL DES MODULES

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

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.

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.

Le Triangle Frontal de Commandement, 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.

*

Il est possible de faire une 4ème année, qui clôt le cycle de l'Académie. Elle est une transition entre les modules et le Cours supérieur. Elle permet aux élèves d'approfondir leurs acquies. 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'AYE.
Cours supérieur de Paris : 5 we + 1 semaine d'été, soit 116 heures.
Cours supérieur de Bordeaux-Sud-Ouest : 2 we + 1 semaine d'été, soit 74 heures.

Le Cours Supérieur

Au-delà de l'Académie, les personnes intéressées peuvent encore approfondir leur pratique :
- soit en faisant l'année complète,
- soit en participant aux week-ends de leur choix,
- soit en faisant le stage d'été.

Programme :

- Les trois corps : pratique sur les trois koshas.
- L'approfondissement du travail sur les couleurs.
- L'étude du samyama et des états de vide.
- La méditation et son ambiance.
- Sans oublier :
    - Les mouvements préliminaires, ossature de la technique,
    - Et les mouvements de Naropa : conscience de l'énergie et de notre lien avec les Sources.

MODALITES D'EVALUATION / CERTIFICATION FINALE :

A l'issue de la post-formation, après avoir réussi :
- Un contrôle sous forme de Q.C.M. des matières abordées

Le stage est sanctionnée par une attestation de présence de post-formation, notée sur le livret de formation.

*

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 ainsi 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, qui 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 tnous 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.

DELAI DE RETRACTATION

À compter de la date de signature du présent contrat, le stagiaire a un délai de 10 jours pour se rétracter ; Il en informe l'organisme de formation par lettre recommandée avec accusé de réception.
Dans ce cas, aucune somme ne peut être exigée du stagiaire.

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

Les annexes concernant l'année en cours sont téléchargables sur notre site internet : www.yoga-energie.org

…./…