

YOGA ET SANTÉ

Anne Poirier & Dr Michael Steinbrecher

YOGA ET SANTÉ

Ce cursus de 3 ans réparti en 12 modules, s'adresse à tout professeur de yoga désireux d'aller plus en profondeur dans son cheminement intérieur pour mieux se connaître et développer son potentiel afin d'être à même d'aider les autres dans le domaine de la santé et plus encore.

Chaque module sera conjointement animé par Anne Poirier et le Docteur Michael Steinbrecher.

Le yoga considère l'être humain dans sa globalité et à tous les niveaux de ce qui le constitue.

Du point de vue du yoga l'être humain est constitué de deux parties, l'une subtile et non soumise aux changements : la Conscience, et l'autre soumise aux changements dus aux circonstances, au temps et à sa propre nature. C'est à dire tout le reste : les émotions, le psychisme, les organes sensoriels, l'énergie, le corps. Le yoga participe à une meilleure connaissance de soi et au bon fonctionnement de ces différentes parties ce qui amène à une bonne santé aussi bien physique que psychique.

Par une pratique appropriée, en tenant compte des différents aspects et possibilités de chacun, le yoga permet de devenir acteur de sa santé, en l'améliorant, ou en stabilisant, et/ou en ayant une meilleure relation à ses souffrances, à sa santé, à soi.

En aucun cas, le yoga ne se substitue à la médecine mais va œuvrer en synergie avec la médecine et les autres pratiques de santé.

Un des sens du mot « yoga » est « se relier ». Il sera donc beaucoup question de relation : entre les différentes parties qui nous constituent, relation à soi, relation à la santé, relation professeur-élève et relation à l'autre principalement en situation d'aide ou de miroir.

Une large place sera faite à l'expérimentation, l'observation et la mise en situation.

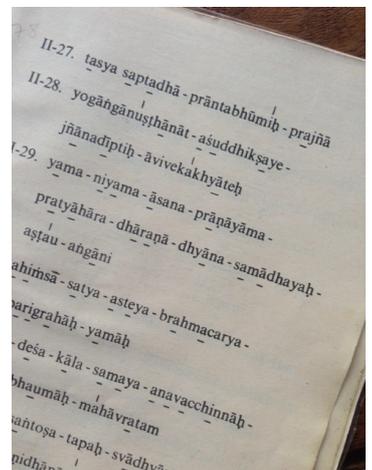
Des études de cas seront présentées à chaque module par Anne et Michael et par les participants. Chacun devra participer activement durant les modules, avoir un suivi en cours particuliers entre temps, faire le travail demandé.

AU PROGRAMME

Le yoga sera étudié en lien avec des concepts du *Yoga-sûtra* de Patanjali, plus particulièrement dans les chapitres 3 & 4 et d'autres textes comme les *Samkhya-Kârikâ*, la *Taittiriya Upanishad* ... le tout dans l'objectif yoga et santé.

Etude et application de variantes et adaptations de postures, techniques respiratoires et méditations appropriées à la personne en tenant compte de ses particularités.

- Les 8 membres du yoga
- Utilisation du son et des mantras
- L'être humain du point de vue du yoga :
purusha-prakriti, nadi et cakra, pancamaya...
- Relation professeur-élève



Ayurveda : *dosa, dathu*, prise de pouls...

Anatomie
Physiologie
Pathologie
Psychologie

Observation
Supervision
Etudes de cas
Groupe Balint

MODALITÉS PRATIQUES

Un cursus de 3 ans

- 12 modules au total, 4 modules par année
- Un suivi en cours particuliers, 5 minimum par an ont au moins 1 avec Anne.

4 modules par année

1 semaine en janvier du samedi 14h au vendredi 14h
3 jours en avril du samedi 9h30 au lundi 16h
1 semaine début juillet du samedi 14h au vendredi 14h
3 jours en octobre du samedi 9h30 au lundi 16h

Prix

2000 € par année pour les 4 modules. Prévoir le transport et l'hébergement en pension complète. Les cours particuliers ne sont pas inclus, ils sont à régler séparément.

Dates et lieu année 2022

Nous espérons commencer le cursus fin juin, début juillet 2022 la date exacte n'est pas encore déterminée et nous terminerons en avril 2025.

Le 1^{er} module sera en stage résidentiel, les suivants seront soit en stage résidentiel, soit à Conflans Ste Honorine où se trouvent des Airbnb à partager.

Tous les modules auront lieu en région parisienne.

Les enseignants

Anne Poirier est professeur de yoga et formatrice, diplômée par TKV Desikachar en Inde et par l'IFY (*Institut Français du Yoga*). Elle est aussi professeur de chant védiquediplômée du Krishnamacharya Yoga Mandiram en Inde.

Elle est mariée et maman. Anne débute le yoga en 1978 alors qu'elle est lycéenne et son intérêt depuis n'a fait que croître. Rapidement, elle ressent l'envie de devenir professeur de yoga mais c'est seulement en 1987 qu'elle commence à enseigner le yoga après des études d'ingénieur, en ayant acquis plus de maturité et avoir suivi une formation auprès de Bernard Bouanchaud.

A partir de 1993, elle effectue des séjours en Inde pour étudier auprès de TKV Desikachar. En 2003, elle devient formatrice de professeurs de yoga, cooptée par le collège des formateurs de l'IFY, puis diplômée formatrice de professeurs de yoga par TKV Desikachar. C'est à ce moment qu'elle a suivi avec lui un cursus « yoga thérapie » de 4 ans à Chennai et c'est là qu'il a encouragé Anne et Michael à travailler ensemble.

Actuellement, elle enseigne principalement en cours particuliers, conduit des formations et des post-formations et enseigne le chant védique. Toujours en recherche, c'est ce qui nourrit son enseignement.



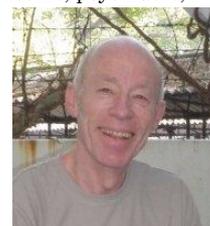
Michael Steinbrecher est Docteur en médecine, psychiatre, psychothérapeute, psychanalyste et professeur de yoga diplômé par TKV Desikachar et de l'EYU (European Yoga Union). Il est marié et père de deux enfants, qui sont déjà adultes.

Michael a d'abord travaillé comme psychiatre, période durant laquelle il a aussi suivi une formation de psychodrame, de psychothérapie et plus tard de psychanalyse.

A la fin de ces formations, il a découvert le yoga auprès de Claude Maréchal et Frans Moors. Diplômé de l'EYU en 1999, il est allé régulièrement en Inde pour étudier auprès de TKV Desikachar et suivre aussi le cursus « yoga thérapie » sur 4 ans.

Dans sa recherche pour mieux comprendre l'homme et sa façon de sentir, penser et réagir, il s'est éloigné de la médecine somatique et s'est orienté vers le domaine psychique. Mais c'est seulement après avoir été en contact avec le yoga qu'il a l'impression d'avoir trouvé un chemin valable.

En 1995, Michael a ouvert son propre cabinet de psychanalyse à Cologne en Allemagne où il travaille à temps complet entre psychanalyses et cours de yoga.



POUR S'INSCRIRE

- Etre sincèrement motivé.
- Avoir son diplôme de professeur de yoga et enseigner.
- Prendre rendez-vous pour un entretien préliminaire.
- Fournir une lettre de motivation.
- Fournir une lettre sur son parcours.