

FORMATION 2023-2025 DE PROFESSEURS DE CHANT VÉDIQUE POUR LES PRATIQUANTS DU YOGA

Anne Poirier et Laurent S. Nadolski

FORMATION DE PROFESSEURS DE CHANT VÉDIQUE

Cette **formation de deux ans** a pour objectif de guider les participants sur la voie de la transformation et les conduire vers l'expérience et l'autonomie dans la pratique du chant védique. En leur donnant de solides bases techniques et pratiques, ils pourront, à leur tour, devenir professeurs de chant.

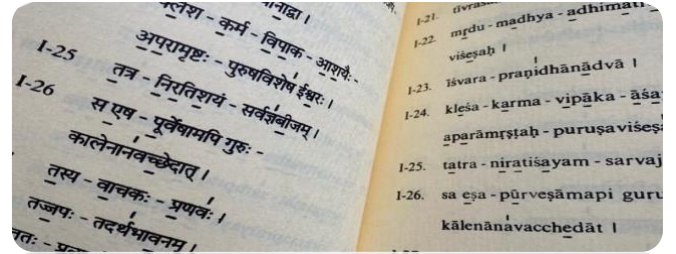
La formation s'adresse à des pratiquants sérieux du Yoga, désireux de découvrir ou d'approfondir la pratique du chant védique selon l'enseignement de Yoga et de chant reçu de T.K.V. Desikachar et Radha Sundharajan. La formation est adaptée à notre époque et à nos modes de vie modernes occidentaux.

Le chant védique aussi appelé *adhyāyāna*, « voyage vers soi », est une récitation psalmodiée des Véda-s sous forme de *mantra*-s. Rédigés en sanskrit, les Véda-s sont une collection d'hymnes traitant de tous les sujets de la vie. Ce sont les textes les plus anciens de l'Inde à l'origine de grands courants de connaissance (philosophies, religions, sciences humaines, arts). Tradition orale indienne pratiquée depuis plusieurs millénaires désormais inscrite sur la liste du patrimoine immatériel de l'humanité de l'UNESCO, c'est aussi un outil du Yoga. À ce jour, c'est la plus ancienne forme connue de psalmodie qui a survécu aux âges par l'utilisation de techniques strictes et complexes permettant de ne pas déformer le chant durant l'enseignement et la mémorisation.

La pratique de chant védique est une discipline orale et auditive ; le chant développe la mémoire, l'écoute attentive, la sensibilité, la relation à autrui. Elle s'apprend sous le guidage appliqué d'un ou d'une professeure expérimentée et bienveillante.

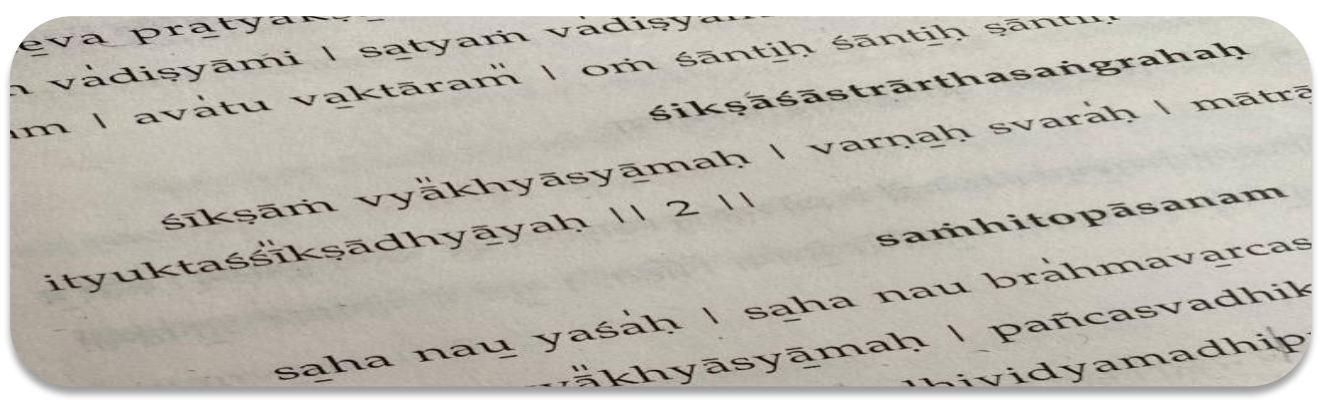
Les *mantra*-s au service du Yoga

Le chant est pratiqué sur la phase d'expiration et allonge progressivement le souffle : la gestion du capital d'énergie et l'interaction subtile avec le psychisme se développent. Le psychisme s'ouvre, ses limites sont alors repoussées sans cesse : il devient espace de créativité. L'Être peut alors s'exprimer naturellement. Le chant est agissant, tel un massage subtil, il sculpte le monde intérieur du récitant et permet de révéler des paysages et potentiels insoupçonnés. Tout dépend ensuite de l'habileté et de l'intelligence créative du pratiquant. Intégré à la pratique du Yoga, le chant la transforme, la fluidifie, met l'être en vibration sur ses cinq couches (corps physique, souffle, mental, personnalité, émotions).



Programme de la formation

- Introduction aux Véda-s ;
- Règles de chant incluant l'alphabet sanskrit ;
- Développement de l'art de l'écoute attentive et de la présence à soi ;
- Introduction aux techniques de chant et de mémorisation ;
- Liste non exhaustive (et susceptible à modifications) de chants ou extraits couverts pendant la formation : *āyurmantraḥ*, *laghunyāsaḥ*, *mantrapuṣpam*, *sūrya namaskāra mantraḥ*, *gāyatrī mantraḥ*, *ārogya mantraḥ*, *durgā sūktam*, *maheśvara sūtra*, *candranamaskṛtya mantraḥ*, *śraddhā sūktam*, *prārthanā ślokaḥ*, *kṣamā ślokaḥ*, *sāttvikā tyāgaḥ*, *śāntih pāṭhaḥ*, *taittirīya upaniṣat* (extraits des chap. I à III) ;



- Introduction au sens profond des *mantra*-s védiques ;
- Pédagogie de l'enseignement et de l'application du chant : applications pratiques du chant en lien avec le Yoga aux 8 membres de Patañjali (pratiques posturales, méditatives, respiratoires) ;

Ce programme dotera les pratiquants d'une **qualification** pour offrir ce programme à leurs propres élèves ou bien pour profiter simplement et pleinement des connaissances acquises pour approfondir leur pratique personnelle de Yoga. Il est aussi une **opportunité** de devenir membre d'une communauté enrichissante et de créer des liens solides avec des élèves et des enseignants.

Effets potentiels du chant

- Concentration ;
- Aiguisage du sens de l'observation et de l'écoute ;
- Diminution de l'anxiété et du stress ;
- Développement de la confiance en soi ;
- Présence, conscience, joie et lien avec la lumière intérieure ;
- Actions sur sa santé physique, mentale et émotionnelle.

Formation sur deux années

9 modules au total : 5 modules de 6 jours et 4 modules de 3 jours.

Entre les modules : suivi et cours particulier avec un ou une professeure référente de chant védique.

Tous les modules auront lieu en région parisienne.

Chaque module comprendra l'apprentissage de nouveaux chants, des révisions, le domaine d'application des chants, de la pédagogie, des pratiques de Yoga, de *prāṇāyāma* et de méditation (*dhyāna*).

La formation donnera lieu à une certification selon le principe d'une évaluation continue et d'évaluations particulières en fin de chaque module.

Dates et lieu

Cinq modules de 6 jours du samedi 14h au vendredi 13h.

- 3 modules durant les vacances de la Toussaint (2023-2024-2025) ;
- 2 modules durant les vacances de printemps (zone C, hors semaine de Pâques 2024-2025) ;

Quatre modules de 3 jours en janvier, la dernière semaine de juillet du samedi 9h au lundi 16h (2024-2025).

1^{er} module : du **samedi 28 octobre au vendredi 3 novembre 2023**, à Conflans-Sainte-Honorine (78).

2^e module : du **samedi 13 au lundi 15 janvier 2024**.

Tarif des enseignements

4 600 € pour l'ensemble des 9 modules en incluant 2 cours particuliers avec les enseignants.

Prévoir en plus le transport, l'hébergement et les repas.

Prérequis et engagements

- Avoir déjà une solide pratique individuelle de Yoga ;
- Avoir un **intérêt sincère** pour le chant védique et la philosophie du Yoga ;
- Suivre l'intégralité des modules ;
- Avoir le temps, l'espace et la disponibilité nécessaires pour sa pratique personnelle de chant et l'étude ;
- Avoir un suivi **régulier (hors formation) avec un ou une professeure de chant de référence** ;
- Respecter les règles d'éthiques et le code de déontologie ;
- Engagement financier.

L'enseignante et l'enseignant



Anne Poirier est professeure de Yoga à temps complet depuis plus de 30 ans. Elle est aussi formatrice de professeurs de yoga depuis 20 ans, diplômée par TKV Desikachar en Inde et par l'Institut Français du Yoga (l'IFY). Elle est aussi professeure de chant védique diplômée du Krishnamacharya Yoga

Mandiram en Inde.

Anne découvre le chant védique en 1986 durant sa formation en yoga, elle se sent immédiatement touchée dans son corps et ses émotions par cette pratique intimement liée au yoga. Depuis lors, la pratique quotidienne de ces 2 disciplines la relie à la signification des mantra-s chantés dont la beauté et la profondeur sont pour elle source d'épanouissement et d'inspiration.

Elle est mariée et maman.

C'est à partir de son premier stage avec TKV Desikachar en Inde en 1993 qu'elle développe davantage sa pratique et l'enseignement du chant védique. Elle continuera ainsi régulièrement lors de stages en Inde et surtout depuis plus de 10 ans auprès de sa professeure de chant védique Radha Sundharajan lors de longues heures en tête à tête sous son écoute vigilante et bienveillante.



Laurent S. Nadolski pratique le Yoga depuis plus de 20 ans selon la tradition de Śrī T. Krishnamacharya (Madras, Inde). Il est enseignant de Yoga certifié de l'Institut Français de Yoga (IFY) et de chant védique du Krishnamacharya Yoga

Mandiram (Madras, Inde). Depuis lors, il pratique quotidiennement le chant et continue d'explorer ses multiples facettes avec pour objectifs de préserver cette discipline, la transmettre et d'aider au développement du potentiel de l'être humain dans ses cinq dimensions.

Il est marié et papa.

Il exerce le métier de physicien.

Initié au chant par son professeur de Yoga puis formé par Simone Tempelhof-Moors, il a été pendant plus de 10 ans en contact régulier avec sa professeure indienne, Radha Sundharajan, en tant qu'approfondissement continu. Il a créé l'association Croissance, Chant Védique et Yoga (CCVY) pour partager et transmettre les enseignements reçus.



POUR S'INSCRIRE

Connaître le chant védique n'est pas une condition nécessaire, les débutants sont acceptés.

- Fournir une lettre de motivation.
- Fournir une lettre sur son parcours personnel.

Chaque candidature sera ensuite suivie d'un entretien d'approfondissement avec les enseignants avant toute admission à la formation. Les candidatures seront traitées suivant l'ordre de réception.

Après acceptation du dossier, la candidature sera validée après le versement d'un acompte de **200 € non remboursable** et le retour signé du formulaire d'inscription.

Le nombre de participants est limité (~12-20 personnes) afin de privilégier la qualité relationnelle, un cadre sécurisant propice à la transformation personnelle et le suivi des étudiants.

Contacts :

Anne Poirier : 16 rue Pasteur, 78700 Conflans Ste Honorine 01 34 90 19 98, annepoirier@gmail.com

Contacts :

Laurent S. Nadolski : 29 rue Galliéni, 91430 IGNY, 06 89 43 70 45, lnadolski@ccvy.fr