FORMATION MODULAIRE
YOGA (& ENSEIGNEMENT)

sous l'égide de l'ASBL *Yogattitude*

Ouvert à toute personne désireuse
d'enrichir ses connaissances en yoga et éventuellement de l'enseigner

ORIENTATIONS AU CHOIX – voir ci-après les « modes de participation »

- **approfondir sa pratique** personnelle et son engagement dans le yoga
- **s'épanouir** par les multiples outils du yoga
- **acquérir les connaissances, le savoir-enseigner et les qualités d'être, utiles** à une activité professionnelle d'enseignement du yoga avec différents publics

ÉQUIPE DE FORMATION

Carine HABAY – membre de l'ASBL *Yogattitude* – www.yogattitude.be
Frédérique WEMERS
Stéphane NOIRHOMME

membres du réseau pūrṇa yoga www.purnayoga.be

Pūrṇa veut dire « entier, complet, plein ». Ce terme signifie que le yoga que nous pratiquons et que nous enseignons n'est pas un « type » de yoga mais qu'il prend en compte les divers aspects du yoga tels que décrits dans les textes fondateurs, principalement les *Yoga-Sūtra* de Pantañjali. C'est un yoga complet qui engage le corps, le souffle et le mental, pour un mieux-être et un mieux-vivre.

Cet enseignement participe à une éducation de l'attention et de la conscience de soi, dans une approche fidèle aux principes suivants :

- la primauté du souffle dans la coordination des mouvements avec la respiration ;
- la pratique d'une méditation active dans le sens d'une qualité de présence à ce que l'on fait ;
- la prise de conscience de l'action conjuguée de l'esprit, du souffle et du corps, orientés vers le dynamisme et la stabilité ;
- la progression d'une pratique dynamique précédant le statique (méditation) ;
- la progressivité au sein d'une séance et d'une séance à l'autre, que ce soit au niveau de l'intensité des postures, de la complexité des techniques respiratoires, du soutien de l'attention etc. ;
- l'utilisation éventuelle du chant (récitation) au service d'objectifs spécifiques, tant dans la pratique posturale que dans les techniques respiratoires et méditatives ;
- la référence aux textes fondateurs du yoga ;
- le respect de l'éthique du yoga : non-violence, authenticité, honnêteté, modération, générosité.

Extrait de la charte *Pūrṇayoga*, consultable [En ligne] via http://liege.purnayoga.be/charte/

FORMATS DES MODULES – voir ci-après les « dates pour l'année 2026-2027 »

> d'une matinée ou d'une journée – des dimanches (de septembre à juin, hors les congés scolaires) ;
>> d'un week-end – du vendredi soir au dimanche après-midi (en février et en juin) ;
>>> d'un week-end élargi – du jeudi soir au dimanche après-midi (début juillet).

LIEUX DE FORMATION

À 4000 LIÈGE
> Pour les modules d'une matinée ou d'une journée : chez Marianne Chardome, 63 En Jonruelle ;
>> Pour les modules en week-end : à l'Abbaye des Bénédictines, 54 bld d'Avroy.

MODES DE PARTICIPATION

- ✓ Participation 'ponctuelle' : il est possible de s'inscrire à un ou l'autre module indépendamment des uns des autres.
  Nb. Un module d'une matinée est un moment d'enrichissement plutôt « théorique » ; un module d'une journée démarre par cette même matinée et se prolonge l'après-midi par une mise en application des apports du matin, dans la construction d'une pratique à expérimenter le jour-même ensemble. Il est ainsi possible de s'inscrire à la journée entière ou seulement à la matinée, selon son intérêt.

- ❖ Participation 'au long cours' : il est par ailleurs possible de s'inscrire dans une succession de modules afin d'engranger progressivement les acquis nécessaires à l'introduction, à terme, d'une demande de reconnaissance de professeur.e de yoga certifiée par l'ASBL *Yogattitude*, voire par une fédération de yoga.
  Nb. Ce type de participation sera l'objet d'une rencontre individuelle avec l'équipe de formation afin d'entendre le.la candidat.e sur ses motivations à s'inscrire dans un tel processus et statuer des éléments nécessaires à la reconnaissance souhaitée : conditions préalables, modules de formation à suivre et dispositif d'évaluation certificative à satisfaire.

COÛT

Les frais d'inscription s'élèvent à :

- **45€** pour une matinée d'apports plus « théoriques » ;
- **90€** pour une journée complète de « théorie » (am) & mise en pratique (pm) ;
- **225€** pour un week-end (soirée du vendredi et journées des samedi et dimanche) ;
- **315€** pour un week-end 'élargi' (soirée du jeudi et journées des vendredi, samedi et dimanche).

Nb. Une inscription 'au long cours' amènera à un mode d'inscription forfaitaire, à convenir avec l'ASBL *Yogattitude*

Dates pour l'année 2026-2027

Nb. Les dates précédées d'un astérique * concernent uniquement les participant.es 'au long cours'

En Jonruelle

* di.**20/sep 2026** – [9h > 12h] / [13h30 > 16h30] – **Initiation** participation 'au long cours'

di.**27/sep** – am / pm
di.**11/oct** – am / pm
di.**8/nov** – am / pm
di.**22/nov** – am / pm
di.**6/déc** – am / pm
di.**17/jan 2027** – am / pm
di.**8/fév** – am / pm

Journées thématiques ouvertes à tout.es

Patañjali Yoga-Sūtra
et autres **textes fondateurs** du yoga

ou

Travail postural *(āsana)*
et **orientations de l'attention** *(bhāvana)*

[programme plus détaillé à paraître bientôt]

Aux Bénédictines

ve.**19/fév** – [18h > 21h]
sa.**20/fév** – [9h > 16h30]
di.**21/fév** – [9h > 16h30]

Week-end ouvert à tout.es
Chant védique

En Jonruelle

* di.**14/mar** – [9h > 12h] / [13h30 > 16h30] – **État des lieux** participation 'au long cours'

di.**4/avr** – am / pm
di.**18/avr** – am / pm
di.**23/mai** – am / pm

Journées thématiques ouvertes à tout.es

* di.**6/jun** – am / pm – **Présentation** – s'il y a lieu – des travaux de fin de cycle 'au long cours'

Aux Bénédictines

* ve.**18/jun** – [18h > 21h]
* sa.**19/jun** – [9h > 16h30]
* di.**20/jun** – [9h > 16h30]

Week-end
Révisions & évaluation

Aux Bénédictines

je.**8/jul** – [18h – 21h]
ve.**9/jul** – [9h > 16h30]
sa.**10/jul** – [9h > 16h30]
di.**11/jul** – [9h > 16h30]

Week-end 'élargi' ouvert à tout.es
Méditation *(dhyāna)*
ou [en alternance d'une année à l'autre]
Discipline du souffle *(prāṇāyāma)*

Renseignements & Inscription

carine.yogattitude@mailo.com