


 FORMATION MODULAIRE
YOGA (& ENSEIGNEMENT)

CALENDRIER 2026-2027

À LIÈGE
En
Jonruelle

di.20/sep 2026	[9h – 12h]	Présentation générale de la formation	
	[13h30 – 16h30]	Initiation pour une participation ‘au long cours’	
di.27/sep	[9h – 12h]	Textes fondateurs en yoga : le <i>sāṃkhya</i> , les <i>yoga-sūtra</i> de Patañjali et la <i>haṭha-yoga-pradīpikā</i>	
	[13h30 – 16h30]	Mise en application des apports du matin, dans la construction d’une pratique à expérimenter ensemble	
di.11/oct	[9h – 12h]	Effort & détachement (<i>sthira-sukha</i>) et autres fondements de la posture en yoga	
	[13h30 – 16h30]	Mise en application des apports du matin, dans la construction d’une pratique à expérimenter ensemble	
di.8/nov	[9h – 12h]	Squelette & articulations en yoga [physiologie et analyse du mouvement]	
	[13h30 – 16h30]	Mise en application des apports du matin, dans la construction d’une pratique à expérimenter ensemble	
di.22/nov	[9h – 12h]	Colonne vertébrale et yoga [physiologie et analyse du mouvement]	
	[13h30 – 16h30]	Mise en application des apports du matin, dans la construction d’une pratique à expérimenter ensemble	
di.6/déc	[9h – 12h]	Définition, buts & moyens du yoga vs afflictions (<i>kleśa</i>) et activités fluctuantes (<i>vṛtti</i>) du mental.	
	[13h30 – 16h30]	Mise en application des apports du matin, dans la construction d’une pratique à expérimenter ensemble	
di.17/jan 2027	[9h – 12h]	Mouvement respiratoire & compensation en yoga > posture d’ <i>apāna</i> (<i>apānāsana</i>) / table à deux pieds (<i>dvipāda pīṭham</i>)	
	[13h30 – 16h30]	Mise en application des apports du matin, dans la construction d’une pratique à expérimenter ensemble	
di.7/fév	[9h – 12h]	Ouverture en yoga > posture du héros (<i>vīrabhadraśana</i>) / palmier (<i>tāḍāsana</i>)	
	[13h30 – 16h30]	Mise en application des apports du matin, dans la construction d’une pratique à expérimenter ensemble	
ve.19/fév	[19h – 21h]	Week-end	
	sa.20/fév	[9h30 – 16h30]	Chant védique & yoga
	di.21/fév	[9h30 – 16h30]	« Les 108 noms du soleil et de la lune »

À LIÈGE
Aux
Bénédictines