

 FORMATION MODULAIRE
YOGA (& ENSEIGNEMENT)

CALENDRIER 2026-2027

Nb. Pour les modules d'une seule journée de dimanche – exception faite des 20/sep.26 et 6/jun.27 – chaque **matinée** est un moment d'enrichissement plutôt théorique sur un thème tantôt relatif aux textes fondateurs du yoga, tantôt à un travail postural particulier ; l'**après-midi** est consacrée à 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. Les modules d'un week-end se vivent en entier.

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>hatha-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>vīrabhadrāsana</i>) / palmier (<i>tāḍāsana</i>)
	[13h30 – 16h30]	Mise en application des apports du matin, dans la construction d'une pratique à expérimenter ensemble
À LIÈGE Aux Bénédictines ve.19/fév [18h – 21h] sa.20/fév [9h30 – 16h30] di.21/fév [9h30 – 16h30] <u>Week-end</u> Chant védique & yoga Chant : « Les 108 noms du soleil et de la lune »		

= suite du calendrier [à paraître bientôt] =

En Jonruelle

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

* 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*)