



FORMATION MODULAIRE YOGA (& ENSEIGNEMENT)

CALENDRIER 2026-2027

PARTIE 1/2

Nb. Pour les modules d'une seule journée de dimanche – exception faite des 14 mars et 6 juin 2027 – 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.

À LIÈGE
En
Jonruelle

di.27/sep 2026	[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 : affections (<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 : postures d' <i>apāna</i> (<i>apānāsana</i>) et de la 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 : postures du héros (<i>vīrabhadrāsana</i>) et du palmier (<i>tāḍāsana</i>)
	[13h30 – 16h30]	Mise en application des apports du matin, dans la construction d'une pratique à expérimenter ensemble

CALENDRIER 2026-2027

PARTIE 2/2

Nb. Les dates marquées d'un astérisque *
concernent uniquement les participant.es 'au long cours'.
Les modules d'un week-end se vivent en entier.

À LIÈGE
Aux
Bénédictines

ve.19/fév	[18h – 21h]	Week-end Chant védique & yoga Chant : « Les 108 noms du soleil et de la lune »
sa.20/fév	[9h30 – 16h30]	
di.21/fév	[9h30 – 16h30]	

À LIÈGE
En
Jonruelle

* di.14/mar	[9h – 16h30]	État des lieux participation 'au long cours'
di.4/avr	[9h – 12h]	Ignorance (<i>avidyā</i>) & souffrance (<i>duḥkha</i>) et principe de causalité en yoga
	[13h30 – 16h30]	Mise en application des apports du matin, dans la construction d'une pratique à expérimenter ensemble
di.18/avr	[9h – 12h]	Abandon en yoga : postures de flexion du tronc vers l'avant (<i>uttānāsana</i>) et sur une jambe en avant (<i>pārśva-uttānāsana</i>)
	[13h30 – 16h30]	Mise en application des apports du matin, dans la construction d'une pratique à expérimenter ensemble
di.23/mai	[9h – 12h]	Renforcement en yoga : postures du cobra (<i>bhujangāsana</i>) et de la sauterelle (<i>śalabhāsana</i>)
	[13h30 – 16h30]	Mise en application des apports du matin, dans la construction d'une pratique à expérimenter ensemble
* di.6/jun	Horaire à définir	Présentation – s'il y a lieu – des travaux de fin de cycle 'au long cours'

À LIÈGE
Aux
Bénédictines

* ve.18/jun	[18h – 21h]	Week-end Révisions & examinations de fin de cycle 'au long cours'
* sa.19/jun	[9h – 16h30]	
* di.20/jun	[9h – 16h30]	
je.8/jul	[18h – 21h]	Week-end 'élargi' Méditation en yoga <i>dhyāna</i>
ve.9/jul	[9h – 16h30]	
sa.10/jul	[9h – 16h30]	
di.11/jul	[9h – 16h30]	

