

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 – <https://yogattitude.be>

Frédérique WEMERS

Stéphane NOIRHOMME

membres du réseau



<https://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 Patañjali. 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 <https://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 en matinée ou en 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 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 marquées d'un astérisque * concernent uniquement les participant.es 'au long cours'

En Jonrue

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.7/fév – am (& pm)

Journées thématiques ouvertes à tout.es :

- matinée d'apports « théoriques » relatifs à

Patañjali Yoga-Sūtra

et autres **textes fondateurs** du yoga

ou

travail postural (*āsana*)

et **orientations de l'attention** (*bhāvana*) ;

- après-midi de mise en application des apports du matin dans une construction de pratique de yoga à expérimenter ensemble.

Aux Bénédictines

ve.19/fév – soir

sa.20/fév – am / pm

di.21/fév – am / pm

Week-end

Chant védique

Chant : « Les 108 noms du soleil et de la lune »

En Jonrue

* di.14/mar – am / pm > **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 :

- matinée d'apports « théoriques » ;

- après-midi de mise en application des apports du matin dans une construction de pratique de yoga à expérimenter ensemble.

* 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 – soir

* sa.19/jun – am / pm

* di.20/jun – am / pm

Week-end

Révisions & examinations

de fin de cycle 'au long cours'

Aux Bénédictines

je.8/jul – soir

ve.9/jul – am / pm

sa.10/jul – am / pm

di.11/jul – am / pm

Week-end 'élargi'

La **méditation** (*dhyāna*)

selon Patañjali

CONTACT

carine.yogattitude@mailo.com

formation modulaire



yoga (et enseignement)