

## **Ecole Martine Richard - Dhyana Formation asbl**

### **Historique**

Après avoir créé le centre de yoga Dhyana et en avoir assuré la présidence, Martine fonde l'école Martine Richard en 2012. Cette formation prépare à l'enseignement du yoga, dans la lignée Sri Swami Sivananda Saraswati / André Van Lysebeth, Yoga Intégral (Purna yoga)

Martine Richard enseigne le yoga depuis plus de vingt cinq ans ; elle est fondatrice et présidente de l'école.

**Lieu(x)** : salle YOG'ART, Bd du Souverain 49/17, 1160 AUDERGHEM; tel: 0474 70 38 42

Yoga@dhyanafomation.be

Site internet : <https://dhyanafomation.be>

### **Formation**

Elle a pour objet de former des personnes ayant des compétences techniques et pédagogiques leur permettant de transmettre cette belle discipline qu'est le yoga. Mais elle s'adresse aussi à vous qui désirez simplement perfectionner vos connaissances en yoga sans désir d'enseigner. Seules les personnes ayant déjà pratiqué le yoga depuis au moins deux an seront admises à l'inscription.

La formation est reconnue par l'ABEPY (Association Belge des Enseignants et Pratiquants de Yoga) et par l'UEY ( Union européenne de Yoga)

### Organisation de la formation

L'enseignement comprend 500 heures de cours repartis sur 4 années : soit un WE par mois 7 mois par an et un stage résidentiel de 5 jours pendant l'été chaque année.

Un nouveau cycle de formation commence en septembre tous les deux ans.

Il est possible de suivre aussi les modules d'anatomie et de philosophie en auditeurs libres

Intitulé des matières enseignées

1. L'anatomie appliquée au Yoga .
2. Hatha yoga : préparations, asanas, postures compensatoires, perfectionnement, indications et contre-indications, techniques de méditation et relaxation.

3. Le corps subtil: Pranayama, chakras, koshas, bandha et mudra : Théorie et pratique.
4. Yoga du son, yoga des yeux, les kriyas et techniques de purification.
5. Les grands textes philosophiques : Vedas, Upanishad, Samkhya, les Yoga sutras de Patanjali
6. Les épopées : Mahabharata et Bhagavad Gita, Ramayama
7. Initiation à la Yoga thérapie et ayurveda
8. L'histoire de l'Inde, sa culture
9. Comparaisons entre philosophie indienne et occidentale.

#### Professeurs engagés dans la formation

- Martine Richard : Anatomie, hatha yoga, pédagogie, culture générale indienne et techniques diverses, les grands textes philosophiques, ayurveda, yogathérapie...
- Marie-José Billaut : postures, méditation et mudras.
- Thierry van Brabant : yoga sutra de Patanjali.
- Brigitte Vanatoru : philosophie occidentale- comparatif avec la philosophie indienne.

#### Spécificité de l'école

Nous privilégions les petits groupes ce qui permet un suivi personnalisé, favorise le partage et la discussion entre les personnes. Chacun peut évoluer à son rythme vers une meilleure connaissance de son Moi profond.

La troisième année se termine par un stage incluant les pratiques de nettoyage dont Shank Prakshalana et la dernière année par un travail personnel écrit.