



Formation en kriya, pranayama et bandha.
Animée par Frédérique Buisson.

Je suis enseignante en yoga depuis 2014, diplômée des
Écoles Nationales de Professeur de yoga.

J'ai également été formée au sein des écoles tapowan,
sivananda, blandine calais Germain, Michèle Lefèvre, en
aqua yoga, en yoga thérapie intégrale, kriya, pranayama
(vasishata yoga international research foundation),
formation RYE.

J'enseigne actuellement sur Angoulême et ses environs,
ainsi que dans le Nord Cotentin environ 4 mois par an et
dans les Hautes Pyrénées en vallée d'Aure à côté de
Saint Lary Soulan.

Amoureuse de nature, des Pyrénées et de la Manche, pour
leurs magnifiques espaces sauvages et authentiques,
j'aime organiser des retraites de yoga dans ces lieux.

Je vais proposer également des modules de formation en
vallée d'Aure Pyrénées, en Normandie, également en
visio, et dans vos studios de yoga selon vos demandes.

Dans la pratique du yoga, j'aime énormément les kriya,
pranayama et bandha que j'expérimente avec plaisir tous
les jours, 30 minutes.

Ce thème fera l'objet de mon premier module de
formation.

La formation de kriya, pranayama et bandha s'adresse
aux pratiquants de yoga qui souhaitent approfondir leurs
connaissances et pratiques personnelles et à tous les
professeurs de yoga.

La formation est validée par un certificat professionnel
fédéral pour les membres de la FNPY/ ENPY ou une
attestation de stage pour les enseignants non affiliés à
la fédération.

Cette première formation en présentiel aura lieu à
Guchen, haute Pyrénées à côté de St lary, vallée d'Aure.
Ce premier module est sur 2 jours car très dense. Au
terme de cette formation, vous recevrez un support de
40 pages qui reprend tout le contenu de la formation.
Vous n'aurez pas à prendre de notes.

Du 1 au 2 juin 2024.

Arrivée le vendredi soir à partir de 17h, départ le dimanche à partir de 17h00.

En fonction des conditions météo, la formation aura lieu dans la réserve naturelle de Néouvielle au bord d'un lac, ou à un autre endroit en vallée d'Aure, avec marche afghane pour accéder au lac en mode méditatif.

Tarif du week-end formation : 180 euros.

Programme du module bandha- kriya- pranayama.

- Toutes les pratiques posturales et enchaînements pour assouplir la cage thoracique et préparer aux kriyas et pranayamas.
 - La bonne assise pour une bonne pratique
- Les hasta mudras utilisées lors des techniques de nettoyage intérieur et respiratoire

Ganesha mudra/ jnana mudra/ namaskara mudra/ ksepama mudra ou kali mudra / apana mudra / anjali mudra / hasta karana mudra / prthivi mudra / varuna mudra / surya mudra / vayu mudra/ akas mudra/ dharma pravartana mudra.

- les 7 hasta mudras qui agissent sur la respiration :

Chin mudra/ chin maya mudra/ adhi mudra/ brahma mudra ou mahat mudra/ mira mudra/ dirgha svara mudra ou madhya svara mudra/ purna svara mudra.

Les bandhas

Jalandhara bandha/ mula bandha/ uddhiyana bandha/ maha bandha.

Pranayama

- Partie théorique/rétentions de souffle/ hypoventilation, étude sur le plan physiologique et mental.
 - méditations à réaliser après les pranayamas :
 - * méditation sonore nadano santana
 - * méditation avec les mudras pour éveiller l'énergie dans chaque zone respiratoire.

Pratique de pranayama pour les débutants.

- pratique pour prendre conscience de la respiration abdominale, thoracique, claviculaire et complète/pratique dans la posture du cochet/ visamavritti pranayama/ pranayama préparatoire pour purifier ida et pingala / respiration yogique complète en ujjayi avec mula bandha / respiration carrée / les 6 mandalas pranayama / sadhana pour les débutants.

Pratique de pranayama pour les élèves qui pratiquent le yoga depuis plusieurs mois.

Brâhmari pranayama/ shitali- sitkari avec la purshan mudra/ vinyasa krama/ sama vritti/ viloma pranayama / ujjâyin prânâyama / sama vritti ujjayi / ujjayi prathiloma/ ujjayi anuloma/ ujjayi viloma/ vayu bhuta mandala pranayama/ surya bedhana / Chandra bheda /pranayama nadi sodhana / anuloma pranayama/ pratiloma pranayama.

Les pranayamas sonores.

- hari om pranayama/ pratique avec le chant bija AIM

Les pranayamas allongés au sol.

Les kriyas, pranayamas, bandhas debout.

Pranayamas pratiqués en posture du diamant ou de la foudre : vajrasana

Les kriyas.

Kapalhabati

Effets / technique/ indication/ contre- indication.

- * les différentes pratiques avec kapalhabati en posture assise.
- * les différentes pratiques de compensation réalisées poumons pleins et poumons vides après les kriyas.
- * les différentes pratiques debout avec kapalhabati.

Moksa kriya

Les kriyas pour éveiller l'énergie au niveau d'anahata chakra

Les kriyas pour éveiller l'énergie au niveau de manipura chakra

Les kriyas pour purifier ida et pingala

Dara kriya, éveil de l'énergie au niveau de mula dhara chakra et ajna chakra

Merudanda kriya, conscientisation et éveil de l'énergie dans l'axe central

Yoga mudra ou manduk kriya

Bhastrika

Effets-technique- indication- contre-indication

- *bhastrika en posture debout, assis, en vajrasana, en marjariasana, avec ganesha mudra.....
- * bhastri le petit soufflet alterné
- * pratiques pour compenser l'hyperventilation après bhastrika.

FRÉDÉRIQUE BUISSON

Professeure de yoga diplômée des Ecoles Nationales de Professeurs de Yoga

Membre de la Fédération Nationale de Professeurs de Yoga

Tel : 07 81 53 53 78

E-mail : shivasurya@esfr.fr