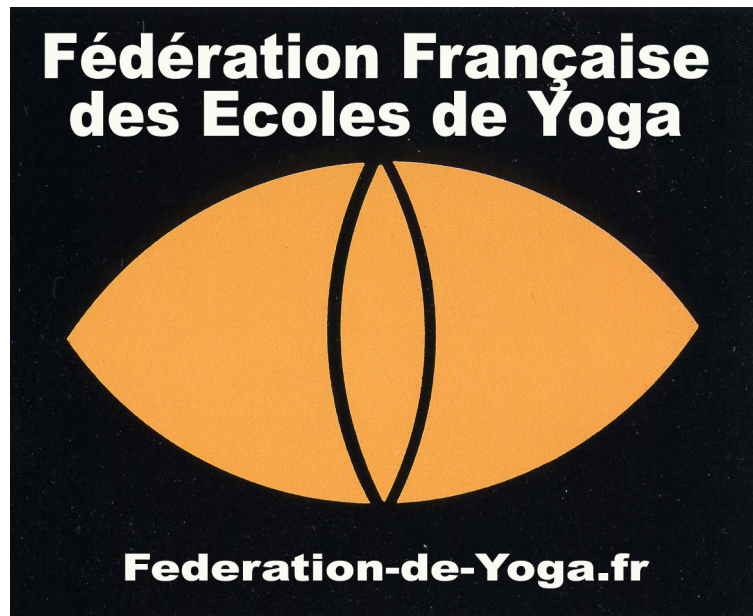


FÉDÉRATION FRANÇAISE DES ÉCOLES DE YOGA



Programme Formation Yantra/Mantra

Cycle Mantra/Yantra

Durée: 3 années - Fréquence: 1 week-end tous les 2 mois + travail individuel

Ce cycle propose un travail détaillé sur la confection et l'étude de 18 yantra importants et les mantra associés + une pratique sur 54 mantra. Les techniques de souffle, concentration, nyâsa et rituel nécessaires sont incluses dans le cycle.

Prérequis

Pratiquer le yoga depuis plusieurs années. Les débutants ou presque ne sont pas admissibles. Un espace de pratique et un travail personnel quasi quotidien sont nécessaires.

Vue d'ensemble du programme

Les différents types de yantra. Yantra au trait. Yantra couleur. Matériel à prévoir.

Les procédures de concentration, drishti, mémorisation, dessin, peinture, et d'initiation.

Les yantra, mantra et bîja de chacune des 10 Mâhâvidyâ : Kâlî, Bhairavî, Chinnamasta, Bagalamukhî, Târâ, Tripura Sundari, Dhumâvatî, Mâtangî, Bhuvaneshvarî, Kamalâ.

Réalisation et travail en groupe sur le Shrî yantra.

Les yantra, mantra, bîja de Durgâ, Shiva Shankar, Ganesha, Shiva-Shakti.

Animer une énergie ou son ishta devata.

Faire danser 28 bîja nâtha.

Construire son lieu de force.

Associer 3 yantra/mantra de Shiva avec 3 yantra/mantra de Shakti pour un rituel d'union.

Créer un yantra d'espace.

Yantra/mantra de fusion Shiva/Shakti : l'androgyné.

Yantra tattva.

Kula/Akula yantra.

Granthi yantra : le labyrinthe.

Yantra de OM : faire germer le bîja, ensemercer le yantra, ivresse du bîja, fragmentation/défragmentation.

Pratique élaborée sur l'ensemble des Mâhâvidyâ.

Préparation personnelle, procédure de peinture et rituel du Shrî yantra.