

**Dossier de présentation de l'école  
Yogakshemam**

pour l'étude du

**Fonds National Suisse de la  
Recherche Scientifique (FNS)**

intitulée

**« le Yoga entre l'Inde et la Suisse :  
histoire et herméneutique d'une  
rencontre »**

Août 2002

# YOGAKSHEMAM

*Ecole d'enseignement traditionnel de Yoga et de philosophie indienne, fondée en 1982*

*Agréée par l'Union Européenne de Yoga (UEY)  
Reconnue par la Fédération Suisse de Yoga (FSY)*

Direction : **Sri T. K. Sribhashyam**

# YOGAKSHEMAM

*“A ceux qui pensent à Moi et à nul autre, méditant sur Ma forme absolue, qui sont constamment en union avec Moi, J'apporte spontanément tout bien.”*

- Bhagavad Guitha IX.22

## Signification de YOGAKSHEMAM

Yogakshemam signifie le Bonheur ici-bas et au-delà. C'est-à-dire le Bonheur Suprême qui n'a pas de fin. La philosophie indienne enseigne les principes de vie pour atteindre ce Bonheur Suprême. Ces principes ont été éprouvés et mis en application pendant des générations, sans jamais être modifiés.

## But de l'école YOGAKSHEMAM

L'école YOGAKSHEMAM a pour but de transmettre la philosophie indienne en général et le Yoga en particulier suivant l'enseignement du Maître Sri T. KRISHNAMACHARYA. Elle souhaite introduire les élèves sur le chemin d'une recherche spirituelle comme le propose la tradition indienne.

## Racines de l'enseignement de Sri T.K.Sribhashyam

Par tradition familiale Sri T.K.Sribhashyam appartient à VISHISHTA ADVAITA. Il est un descendant direct de Sri RAMANUJA.

La connaissance philosophique est transmise de père en fils dans la famille de Sri T.K.Sribhashyam depuis l'époque de Sri RAMANUJA, sans aucune interruption.

Plusieurs de ses ancêtres ont été de grands Maîtres de monastères VISHISHTA ADVAITA.

Son père, son grand-père, et ses ascendants paternels étaient les Maîtres philosophiques des rois de l'époque, au Sud et au Nord de l'Inde.

Sri T.K.Sribhashyam enseigne fidèlement, comme son père avant lui.

Il a réussi à maintenir son enseignement traditionnel dans un contexte occidental.



## Origine de l'enseignement de Sri T. K. Sribhashyam

Depuis le IX<sup>e</sup> siècle à nos jours, cet enseignement est transmis fidèlement, le plus souvent de père en fils, au sein de la famille ancestrale de Sri T.K. Sribhashyam.

Il est possible de retracer quasi sans discontinuité la totalité des ancêtres maîtres de philosophie indienne depuis le IX<sup>e</sup> siècle. Nous énumérons les noms des maîtres les plus connus. Leur enseignement a toujours été la référence suprême pour la philosophie Vedânta : Vishishtâdvaita.

### Source paternelle :

- Sri Ishvaramuni aussi appelé Ishvara Bhatta (IX<sup>e</sup> siècle)
- Sri Nâthamuni (fils de Ishvaramuni) (IX<sup>e</sup> siècle)
- Sri Ishvaramuni (fils de Nathamuni) (X<sup>e</sup> siècle)
- Sri Alavandâr aussi appelé Yâmunâcharya (fils de Isvaramuni) (917-1042)
- Sri Devarâja (fils de Alavander) (949 -)
- Sri Mahapurna Perianambi (fils de Devaraja) (973-)
- Sri Kurukesa ( fils de Mahapurna Perianambi) (1062)
- Sri Thirumalai Srinivasâchârya (XV<sup>e</sup> siècle)
- Sri Mucchukunté Srinivasa Thâthâchâriyar (XVI<sup>e</sup> siècle) (pour des raisons économique, Srinivasa Thâthâchâriyar s'installa à Mucchukunté dans l'Andhra Pradesh)
- Sri Mucchukunte Srinivasa Brahma Tantra Parakâla Swamy (Maître Suprême des Monastères Vishishtâdvaita (1790-1860 ?)
- Sri Mucchukunté Appaiah Dikshitar (fils de Sri Srinivasa Brama Tantra Parakâla Swamy 1800-1869)
- Sri Mucchukunté Shesa Dikshitar (fils de Appaiah Diksitar 1820-1870 ?)
- Sri Mucchukunté Srinivasa Thâthâchâriyar (fils de Shesa Dikshitar)
- Sri Thirumalai Krishnamacharya (fils de Srinivasa Thâthâchâriyar) 1888-1989 (quitta Mucchukunté pour s'installer à Thirumalai)
- Sri T.K.Sribhashyam (fils de Sri Thirumalai Krishnamacharya) né en 1941.

Note : Les initiales T et K dans le nom de T.K. Sribhashyam signifient Thirumalai Krishnamachârya

## Origine de l'enseignement de Sri T. K. Sribhashyam

### Source maternelle :

- Sri Mudambi Varadâcharya (frère de Sri Râmânuja, fondateur de Vishishtâdvaita Vedanta) – XIV<sup>e</sup> siècle
- Sri Mudambi Anathâcharya
- Sri Hasthagiri Annan, disciple de Sri Vedanta Desika (disciple de Sri Râmânuja). Il remporta un débat philosophique face à Sri Narasimha Mishara, un grand maître d'Advaita Vedânta.
- Sri Ananthâchârya qui fut honoré par le roi de Bangalore pour sa connaissance en Vishishtâdvaita reçut en don les terres de Vellur (à présent Bellur, 50 kilomètres à l'est de Bangalore)
- Sri Vallur Alagiya Manavpal Perumal
- Sri Vallur Govindâchar
- Sri Vallur Anantâchar
- Sri Vallur Ashta Putra Srinivâsachar
- Sri Vallur Govindâchar
- Sri Vallur Srinivasâchar
- Sri Bellur (anciennement Vallur) Ramanujâchar
- Sri Bellur Govindâchar
- Sri Bellur Srinivasâchar qui propagea le Vishishtâdvaita au Gujarat et au Rajasthan
- Sri Bellur Krishnamâchar
- Srimathi Bellur Nâmagiriammal (fille de Krishnamâchar)

## ॐ Dossier de l'école Yogakshemam

---

- Sri T.K. Sribhashyam (fils de Srimathi Nâmagiriammal)

Note : Le père et l'époux de Srimathi Nâmagiriammal portaient le même nom.

Les ancêtres maternels de Sri T. K. Sribhashyam transmettaient la discipline de dévotion selon des œuvres dévotionnelles en *Tamul* et *Manipravala* de Sri Vedanta Desika dont ils étaient spécialistes.

Sri B.K.S. Iyengar est le frère cadet de Srimathi Nâmagiriammal.

## **Curriculum Vitae de Sri T.K. SRIBHASHYAM** **(fils et disciple de Sri T.Krishnamacharya)**

Sri T.K. SRIBHASHYAM est né à Mysore, dans le Sud de l'Inde, en 1940, il est le troisième fils de Sri T. KRISHNAMACHARYA.

A cinq ans, il commence son initiation aux **Veda**, selon la tradition brahmanique. C'est également en **1945** qu'il débute avec son père l'étude du **Yoga**, étude qu'il poursuivra régulièrement à ses côtés jusqu'à la mort de Sri T.KRISHNAMACHARYA en 1988.

En **1946**, il débute auprès de son père l'apprentissage de la sémiologie de l'**Ayurveda**.

En **1956**, alors âgé de 16 ans, son Maître Sri T. KRISHNAMACHARYA l'autorise à enseigner le **Yoga** en appliquant les principes de la philosophie indienne et de l'Ayurveda.

De **1956 à 1968**, tout en enseignant le Yoga et en poursuivant ses études, il assiste à Madras aux entretiens philosophiques de Sri J. KRISHNAMURTHI avec Sri T.KRISHNAMACHARYA.

C'est en **1957** qu'il commence à **enseigner aux Occidentaux** en Inde, et en **1960**, il reçoit de son père une formation spécifique : 'Comment adapter l'enseignement traditionnel du Yoga aux convictions culturelles et religieuses des Occidentaux'.

De **1958 à 1961**, lycéen au *Vivekananda College* de Madras, il est sollicité par le Proviseur pour donner des cours de yoga aux lycéens. Il assure ces cours pendant trois ans dans une salle mitoyenne de celle où enseigne alors son père.

En **1962**, il est diplômé de l'Université de Madras en Gestion Commerciale.

De **1965 à 1968**, Sri T. KRISHNAMACHARYA lui enseigne la dimension psychologique des **Yoga Sutra** de PATANJALI, ainsi que son application pratique.

A partir de 1966, il est invité grâce à sa formation à la faculté de Madras et dans plusieurs facultés indiennes à participer aux différents **colloques** qui ont pour thème la psychologie comparative, colloques réservés en principe aux Professeurs d'Université.

En **1966 et 1967**, son père l'initie aux **Dhârana selon Yajnyavalkya** (*connaissance secrète des points vitaux*).



De **1965 à 1969** il donne diverses conférences sur la psychologie indienne et les Yoga Sutra de PATANJALI dans les Instituts Universitaires de Madras, et en 1968, il est diplômé de l'Université de Madras en philosophie indienne.

De **1965 à 1968**, il est invité à donner des conférences sur la philosophie indienne par l'American Club et la British Council, à Madras. Suite à ces conférences il obtient une bourse pour étudier dans le pays de son choix : il étudie pendant une année la psychologie occidentale à l'Institut Catholique de Paris, en **1970-1971**.

De **1968 à 1974**, il suit des cours de psychologie appliquée avec de grands maîtres qui détiennent la Science des Emotions : Sri YALLAPPA MUDALIAR, Maître de Bharata Natyam, Sri CHEMBAI VAIDYANATHA BAGAVATHAR, Maître de Musique Carnatique et son disciple Sri T.V.GOPALAKRISHNAN.

Il s'installe en France en **1970**, et à partir de **1971**, il donne des cours de Yoga et de philosophie indienne à Nice ; il retourne chaque année en Inde pour approfondir sa connaissance auprès de son père.

De **1976 à 1982**, il anime chaque année deux séminaires de Yoga dans le cadre de l'Académie Internationale d'Été de Wallonie (Belgique) organisée par le Ministère Belge de l'Education d'Expression Française.

En **1977 (1978 ?)**, Monsieur Gérard BLITZ l'invite à faire un séminaire de philosophie indienne à Madras pour 40 professeurs enseignant le Yoga en Europe.

De **1980 à 1983**, Sri T.K. SRIBHASHYAM étudie la **théologie judéo-chrétienne** avec les Pères Supérieurs de différentes Abbayes (Orval, Saint-Hubert...) en Belgique et en France.

En **1981**, il suit également une année de spécialisation en **homéopathie** avec le Docteur Daniel CHEBAT, avec qui il publie différents articles en anglais sur les remèdes homéopathiques.

En **1982**, il ouvre à Neuchâtel, en Suisse, une école de Yoga que Sri T. KRISHNAMACHARYA baptise **YOGAKSHEMAM**.

A la demande de la Fédération Belge de Yoga et du Ministère Belge de l'Education, il assure pour les enseignants une formation d'Ayurveda de trois ans, de **1985 à 1987**.

En **1987**, il est invité par Monsieur Gérard BLITZ à participer une première fois au Congrès de l'UEY à Zinal.

Depuis **1987**, il donne régulièrement des conférences dans les monastères catholiques (Bénédictins, Dominicains et Franciscains), ainsi que dans les milieux médicaux et universitaires.

Invité à plusieurs reprises à Zinal, il y donne plusieurs conférences et il intervient dans la formation continue des enseignants de l'UEY.

Ses articles sont publiés dans les journaux de plusieurs Fédérations Nationales.

En **1989**, une école YOGAKSHEMAM est ouverte en France.

En **1993**, avec le Docteur Nancy CARPENTIER, il ouvre en Belgique une Formation Médicale en Ayurveda.

Depuis **1996**, il offre en hommage à son père un cours mensuel sur les Yoga-Sutra de PATANJALI, à Nice (France) et à Neuchâtel (Suisse).

En **1999**, devant une assemblée de *Pandits* du Sud de l'Inde, **l'École Supérieure de Sanscrit de Mysore** lui confère un diplôme à la manière indienne (un châte doré) pour la fidélité de son enseignement traditionnel.

Pour aider à maintenir l'étude philosophique traditionnelle en sanscrit, il fonde au nom de Sri T. KRISHNAMACHARYA un **Trust International**, en **1999**.

En **2000**, il crée un Journal Philosophique : "**YOGAKSHEMAM NEWSLETTER**", publié en quatre langues.

**Les œuvres les plus importantes que Sri T. K. Srihashyam  
a étudiées en détail auprès de son père et maître  
Sri T. Krishnamacharya :**

En philosophie indienne :

- Thaitirya Aranyaka
- Thaithiriya Upanishad
- Les Upanishad majeurs
- Les Upanishad mineurs
- Vedânta Sutra (avec les commentaires de Sri Râmânuja, Sri Shankara et Sri Mâdhva)
- La Bhagavad Guitha (avec les commentaires de Sri Râmânuja et Sri Shankara)
- Mimâmsa Sutra
- Sâmkhya Sutra et Sâmkhya Kârîka
- Les œuvres de Sri Râmânuja
- Quelques œuvres de Sri Vedânta Desika
- Thiruppâvai d'Andâl
- Vishnu Purâna
- Garuda Purâna
- Nârada Bhakti Sutra
- Bouddhisme (l'enseignement de *Tripitaka*)

En Yoga:

- Patanjali Yoga Sutra
- Hatha Yoga Pradîpika
- Shiva Samhitha
- Gherunda Samhitha
- Yoga Rahasya

- Yoga Kuranta
- Yoga Yajnyavalkya
- Tantra Shâstra (Sri T.K.Sribhashyam n'enseigne pas cette science en occident)

En Ayurveda:

- Sushrutha Samhitha
- Charaka Samhitha
- Ashtâvakra Samhitha
- Bhâradvâja Samhitha
- Bhaishajya Ratnâvali
- Ayurveda Sutra

Il est évident que cette énumération n'est pas exhaustive et ne cite que les sujets se rapportant de près ou de loin aux sujets enseignés à l'école Yogakshemam.

## Curriculum Vitae du Docteur Nancy CARPENTIER

Nancy CARPENTIER est née en **1959** à La Hestre, en Belgique.

De **1982 à 1985**, elle travaille à l'Hôpital Universitaire ERASME à Bruxelles, dans l'unité d'étude du sommeil du **Service de Psychiatrie** du Professeur MANDELEWITCH.

En **1985**, elle obtient le diplôme de **Docteur en Médecine Chirurgie et Accouchement** de l'Université Libre de Bruxelles (avec distinction), et ouvre un cabinet de consultation en Médecine Générale à La Louvière (Belgique).

De **1983 à 1986** elle suit une formation complémentaire en **Nutrition** dans les unités métaboliques des Hôpitaux de Saint Pierre et Brugmann à Bruxelles, et de **1982 à 1988** elle effectue une **Psychanalyse** Freudienne complète.

En **1987**, elle obtient le diplôme **d'Agréation en Médecine Générale**, ce qui lui permet d'exercer dans tous les pays européens.

Depuis **1988**, elle suit à l'école **YOGAKSHEMAM** de Neuchâtel, en Suisse, la Formation Continue en Yoga et en Philosophie, et elle bénéficie d'une formation spécifique en **Ayurveda Clinique** et en **Alimentation** auprès de Sri T.K. SRIBHASHYAM.

En **1990**, elle obtient le diplôme de l'école **YOGAKSHEMAM** à Neuchâtel, et depuis cette date, elle enseigne l' **Anatomie**, la **Physiologie**, la **Psychologie** occidentale et l'**Ayurveda** dans les différentes écoles YOGAKSHEMAM.

En **1993**, avec Sri T.K. SRIBHASHYAM, elle ouvre en Belgique une Formation Médicale en Ayurveda.

En **1995**, sa spécialisation en **Nutrition** est reconnue officiellement par le Conseil de l'Ordre des Médecins. Cette même année, elle assure aux côtés de Sri T.K. SRIBHASHYAM la Formation Continue en Ayurveda des enseignants de Yoga à Zinal. En 1996, elle intervient à Zinal comme formateur sur le thème "**PRANAYAMA**".

Elle intervient de façon régulière en tant que conférencière dans les cycles de Formation Continue des Médecins. Dans sa pratique médicale, elle intègre les principes de l'Ayurveda. Depuis **1989**, lors de son voyage annuel, en Inde, elle participe à des études des cas au sein de réunions médicales.

Elle est régulièrement invitée à effectuer des conférences et des séminaires d'Ayurveda ou de Nutrition dans plusieurs pays européens.

## Curriculum Vitae d'Armand Vitali

### Yoga

2021	Enseignant de Yoga en activité
2001-2004	Chargé de cours à l'école <b>Yogakshemam</b> , École de formation de professeurs de Yoga
2000	Ouverture du nouveau <b>Centre de Yoga</b> à Berne
1989+1991	Pèlerinage Mont Athos
1985-1987	Enseignement-Assistant à <b>Yogakshemam</b> , École de formation de professeurs de Yoga
1982-1985	Certificat d'Étude, formation, <b>Yogakshemam</b> École de formation de professeurs de Yoga, sous la direction de Sri T.K. Sribhashyam, fils de T. Krishnamacharya
1981-1987	Formation et élève de Sri T.K. Sribhashyam
1979-1980	Séminaires de Yoga auprès de François Lorin et Claude Maréchal, élèves-enseignants de Sri Desikachar, frère de Sri T.K. Sribhashyam
1979	Ouverture du <b>Centre de Yoga</b> à Berne
1974-1978	Séminaires internationaux de Yoga Intégral, Irano-Egyptien et de Kong-Fu
1976	Membre de la <b>FSY</b> (Fédération Suisse de Yoga) en qualité de Professeur de Yoga
1975	Séminaire de Yoga Sivananda sous la direction de Ma Swami Hridayananda
1973-1976	Séminaires Internationaux de Yoga, sous la direction de André Van Lysebeth
1965	Début de pratique du Yoga

### Privé

1996 -2005	Secrétaire-bibliothécaire, responsable Service du Prêt, <b>SG DDPS, BMF</b> . Chef du Service
1987-1996	Agent fédéral nommé, Confédération Suisse, <b>DMF, BMF</b>
1986-1987	Assistant-bibliothécaire, <b>DMF, BMF</b>
1981-1986	Employé temporaire auprès du <b>DMF, BMF</b> et enseignement du Yoga

## ॐ Dossier de l'école Yogakshemam

---

1974-1981	Enseignement du Yoga, activité unique
1968-1973	Exploitation de mon Salon de coiffure, <b>Armand Haute Coiffure</b> Neuchâtel
1970-1972	Président de l' <b>ASMC</b> , Association Suisse des Maîtres Coiffeurs, Section Neuchâtel.  Expert aux examens de fin d'apprentissage pour les apprentis coiffeurs pour dames, canton de Neuchâtel  Cours et certificat de chef d'entreprise  Attestation universitaire travaux pratiques en psychologie, Université de Neuchâtel
1968	Obtention d'une <b>Maîtrise Fédérale de Coiffeur pour dames</b> , ouverture et exploitation de mon Salon de coiffure
1967	Obtention du <b>Certificat fédéral</b> de Coiffeur pour dames
1962	Obtention du <b>Certificat fédéral</b> de Coiffeur pour messieurs
1959-1962	Apprentissage de coiffeur pour messieurs

## Curriculum Vitae de la Pasteure Isabelle Ott-Baechler

Date de Naissance: **3 mai 1954** à Neuchâtel

Etat civil : Mariée

Licence en théologie à la Faculté de Neuchâtel, le 21 octobre 1977

Stages dans la paroisse de Cornaux-Cressier et à l'Enseignement religieux, de novembre **1977** à juin **1979**.

Consécration à Courtelary (BE), le 6 juin **1979**

Pasteure dans la paroisse de Bévillard (USBJ), du 26 août **1979** au 19 juin **1989**

Aumônière cantonale de jeunesse (EREN), du 1<sup>er</sup> août 1989 au 31 août 1999.

Membre du Conseil synodal depuis **1997**

Présidente du Conseil synodal depuis le 1<sup>er</sup> septembre 1999.



# Programme

## I. Philosophie de l'Inde

### A. Études générales

Divinités Védiques.

Pensées philosophiques des Veda et des Upanishad.

Les Darshana (Mimâmsa, Vedânta, Nyâya, Vaisheshika, Bouddha et Châruvaka).

### B. Études particulières

Bruhadâranyaka Upanishad ou Chândogya Upanishad.

La Bhagavad Gita.

### C. Études détaillées

Les Darshana (Sâmkhya).

Yoga Darshana (Yoga Sutra de Patanjali) : La philosophie du Yoga.

## II. Le Yoga

### A. Études générales

Hatha Yoga Pradîpika, Gheranda Samhitha, Shiva Samhitha. Upanishad de Yoga.

Les Différents courants dans l'enseignement du yoga.

### B. Études particulières

Psychologie Indienne (Concepts du corps, Sommeil, Rêve, Mémoire, Naissance, Mort, Plaisir, Douleur, Emotion).

Théorie de la Perception selon le Yoga.

### C. Études détaillées

Yoga Darshana (Yoga Sutra de Patanjali).

## III. Le Yoga dans L'Inde (Contexte culturel et social)

Tradition Orale et Tradition Textuelle dans l'Hindouisme. (Création, mémorisation, transmission des rites et des mythes).

Les grandes règles de la vie Hindoue : l'Ordre Cosmique et Humain du monde.

Les actes et leur sens religieux.

La vie comme dette de reconnaissance.

## **IV. Ayurveda (Médecine Indienne)**

### **A. Études générales :**

Concepts de Mahâbhuta, Pâka, Vipâka, Tridosha et les 7 Dhatu.

### **B. Études particulières:**

Applications des Principes d'Ayurveda dans la Pratique.

## **V. Physiologie et éléments de physio-pathologie**

### **A. Études générales**

Appareil de Locomotion.

Les Grands Systèmes.

### **B. Études particulières**

Modifications de la Pratique en fonction de la Pathologie.

## **VI. Pratique**

### **A. Études détaillées**

Asana, Mudra, Bandha, Prânâyâma et Kumbhaka.

Effets, Contre-indications et Indications spécifiques.

Structure d'une séance de pratique en relation avec Dôsha, Dhatu et Guna.

### **B. Études particulières :**

La Concentration : Méthode progressive d'approche.

Les points de Concentration : effets, buts et applications.

## **VII. Pédagogie**

Méthode d'approche progressive d'Asana, Mudra et Prânâyâma.

Technique d'approche des différents «éléments» de l'enseignement du Yoga selon le profil de Dôsha et Guna de l'individu.

## ॐ Dossier de l'école Yogakshemam

---

Cours pédagogiques avec Travaux Pratiques Dirigés.

Introduction du concept philosophique dans la pratique.

1 juillet 89

Cher Sri bhachyam

Au moment où mes vos réunions  
mercredi prochain. Je serai hospitalisé à Cochin.

Je regrette de ne pas pouvoir être là. Mes  
pensées seront avec vous.

Je te souhaite d'avoir un  
bon groupe et de faire un bon travail.

Avec toutes mes amitiés.

Cerand

Cher Sri bhasyam,  
Chers amis,

Au moment où mes allées consacrées  
- Yogakshemam à Paris je serai  
hospitalisé et dans l'impossibilité d'être  
présent.

- Je me dois ~~vous~~ dire à quel point  
je souhaite la réussite de Yogakshemam.

Il est important pour nous tous de recevoir  
l'inspiration d'un enseignement indien  
authentique. Aucun enseignement n'est plus

Authentique que celui de Shri T.  
Trishunamacharya, le père de  
Srihashyam. Cet enseignement  
est unique et génial.

Le Yoga en Occident ne peut pas  
vivre sans références à ses racines  
indiennes. Un arbre sans racines  
ne peut produire ni feuilles, ni fleurs,  
ni fruits, ni graines. Un yoga coupé  
de ses Écritures est un yoga mort né,  
un yoga forcément caricatural.

~~Il~~ Avec Yogakshemam nous êtes  
branchés aux Sources. Encore ne faudra-t-il

Ne jamais perdre de vue que pour son application  
le Yoga devra partir de ce que nous sommes. Nous  
ne devons modifier ni notre culture ni nos  
Croyances. Nous devons aussi penser à nous  
à adapter à notre Société Occidentale d'aujourd'hui.

Je me souhaite avec Sri Bhaskaran,  
de faire un merveilleux parcours.

Jérôme Blis

1/7/89

## ॐ Dossier de l'école Yogakshemam

---

*M. Gérard Blitz était le Fondateur et le Secrétaire Général de l'Union Européenne de Yoga.*



## Répartition des heures de formation

Rubriques du Programme de l'Union Européenne de Yoga		Programme de l'école Yogakshemam	N° d'heures
Connaissance pratiques et théoriques, Yoga de Patanjali et pratique du Hatha Yoga	140h	Théorie et Pratique d'asana, mudra, bandha, prânâyâma, concentration, mantra et méditation Connaissances pratiques et théoriques, Yoga de Patanjali et pratique du Hatha Yoga. Application pratique de Yoga Sutra Indications thérapeutiques	140h 43h 6h
Tradition indienne : Le Veda, les 6 darshana orthodoxes, les épopées, l'hindouisme, le tantrisme, le bouddhisme, Bhagavad gita, upanishad, samkhya karika, yoga sutra, hatha yoga pradipika, gheranda samhitha	60h	Philosophie indienne Tradition indienne : Darshana non-orthodoxes Ayurveda Psychologie indienne Upanishad de Yoga Shiva samhitha	60h 50h 1h 10h 5h 3h 2h
Tradition occidentale	40h	Philosophie occidentale et psychologie occidentale	40h
Ethique et art d'enseigner	100h	Pédagogie et déontologie	100h
N° d'heures total spécifiées	340h		
N° d'heures total non-spécifiées	160h	Anatomie et Physiologie	60h
Total d'heures sur 4 ans	500h	Total d'heures sur 4 ans	520h

