



Yoga

Entre Ciel et Terre

Le programme

Formation de professeures de yoga par et pour les femmes, avec Kay Lipman

Reconnue par Yoga Alliance International Europe (200h+)

Week-end 1 :

Samedi 13 septembre 2025

- Rencontre
- Les principes de surya namaskara et pratique
- Asana = assise : sukhasana (assise confortable), siddhasana (assise parfait), padmasana (lotus) avec les autres postures de base assise : virasana (héro), vajrasana (diamant), dandasana (bâton).
- Anatomie de la respiration. Pratique : respiration sub-ombilical
- Mantra pranava- 108 om
- Pranayama- ujjayi (respiration héroïque)
- Philosophie, méditation et savasana

Dimanche 14 septembre 2025

- Cercle de femmes
- Mantra : asatoma
- Qu'est ce qu'une Sangha
- Qu'est ce que le yoga
- Les 8 branches de Patanjali
- Les principes de l'enseignement
- Asana (postures) : adho mukha svanasana ou "chien tête en bas", urdva mukha svanasana ou "chien tête en haut", virabhadrasana ou "les trois guerrier". L'anatomie et comment les enseigner
- Pranayama: respiration "Etoile de mer," du centre aux extrémités
- Devoirs
- Philosophie, méditation et savasana

Week-end 2 :

Samedi 18 octobre 2025

- Cercle de femmes, échanges
- Mantra : Sa ha navavatu
- Asana (postures) : principes des extensions et des flexions en Ardha Parshvotanasana, Uttita hasta trikonasana - posture du triangle et anatomie pour l'enseignement, équilibre
- Vinyasa composé des postures déjà apprises
- La pratique personnelle. Journaling : asana, pranayama, dyana.
- Principes du pranayama
- Jalendhara et mula bandhas (les serrures)
- L'anatomie du plancher pelvien
- Méditation dyatte
- Les trois gunas
- Étirements du psoas et les 3 muscles glutéaux
- Anjanayāsana, eka pada rajakapontāsana, hanumanāsana
- Pranayama: nadi shodhana
- Dyana (méditation): So ham
- Yoga des yeux
- Philosophie et savasana

Dimanche 19 octobre 2025

- Les trois bandhas
- Pranayama : kapalabhati
- Échauffements pour le début d'un cours
- Asanas: parivrtta trikonasana, prasara padotanasana avec kapalabhati, parshvotanasana, parsvakonasana + parivrtta parshvakonasana, malasana, navasana.
- Yoga restauratif avec Alex
- Légendes de yoga
- Équilibre
- Dyana (méditation) : devenir témoin de votre mental.
- Méditation et savasana
- Devoirs



Week-end 3 :

Samedi 29 novembre 2025

- Revision des mantras et Patanjali mantra
- Asana (postures) en extension : matsyasana, ustrasana, balasana (contre pose), bhujanghasana, dharanasana, shalabhasana, adho mukho svanasana (contre pose), viparita dandhasana, urdva dhanurasana.
- Méditation tibétaine
- Séquence des extensions
- Philosophie : les vayus (vents)
- Pranayama : brahmari
- Torsions assises
- Savasana

Dimanche 30 novembre 2025

- Cercle de femmes
- Chant des mantras
- Asanas : janu sirasana, upavishta konasana, badha konasana, prasarita padotanasana, kurmasana, vajrasana, virasana
- Méditation : battements du coeur
- Hasya yoga
- Philosophie: les koshas ou enveloppes de l'âme
- Asanas pour les épaules
- Viloma pranayama
- Savasana
- Devoirs

Week-end 4 :

Samedi 17 janvier 2026

- Gayatri mantra
- Inversions pour qui et pour quand ? Théorie et pratiques
- Pranayama : bhasrika + Yoga des hormones
- Les bases de l'ayurveda
- Asana: plancher pelvien inspiré par Geeta Iyengar
- Méditation et savasana
- Cercle de femmes

Dimanche 18 janvier 2026

- Révision des mantras
- Les 5 tibétains
- Cohérence cardiaque
- Chakras : théories et pratiques: Anja, Muladhara, Svadhisthana
- Philosophie
- Méditation et savasana
- Devoirs

Week-end 5 :

Samedi 14 février 2026

- Bija mantras pour les cakras
- Mobilité circulaire du bassin
- La Vie de la femme
- Séquence pour les menstruations
- Respiration : la Petite Orbite Microcosmique + méditation
- Le genou: anatomie + pratiques
- Cercle de femmes
- Philosophie et savasana

Dimanche 15 février 2026

- Échanges et chants des mantras
- Ceinture abdominale - "core strength" anatomie + pratiques
- L'éthique de l'enseignement
- Pranayama : shitali et shatakari - 3 phases
- Les cakras : manipura, vishuddha, sahasrara : théorie + pratiques
- Cakra Yoga Nidra
- Philosophie, méditation et savasana
- Devoirs

Week-end 6 :

Samedi 21 mars 2026

- Mantra
- Equilibre II
- Méditation Dyatte
- Mudra
- Les Sutras: leurs sens et le chant
- Cercle de femmes
- Philosophie et savasana

Dimanche 22 mars 2026

- Anuloma et Pratiloma pranayama
- Endurance avec philosophie
- La ménopause: théorie et pratique
- Postures avec chaise
- Méditation d'Amour
- Mantra
- Savasana



Week-end 7 :

Samedi 18 avril 2026

- Mantra
- Postures questions / réponses
- Inversions avancées - équilibre sur les mains
- Cercle de femmes finale
- Pranayama : kapalabhati et bhastrika et alternée
- Techniques digitales avancées
- Philosophie, méditation et savasana

Dimanche 19 avril 2026

- Mantra
- Questions / réponses
- Revision nécessaires
- Yoga nidra
- Cercle : on dépose un mot.
- Om
- Asana
- Philosophie, méditation et savasana

Retraite finale : du jeudi 28 mai et dimanche 31 mai 2026

Retraite résidentielle de quatre jours au Centre tibétain de Huy.
Les élèves passeront leurs examens théoriques et pratiques. Nous pratiquerons ensemble et nous réviserons le contenu appris lors de la formation.

Nous prévoyons de nombreuses surprises !

Kay Lipman est professeur de yoga certifié et enregistré (E-RYT 500 heures). Après plus de 50 ans de pratique de l'art du yoga, il était naturel que Kay partage la richesse de ses expériences et apprentissages au travers d'une formation de professeurs dédiée aux femmes.

Tarif ?

2800€ ou 2650€ si le montant est réglé dans sa totalité avant le 1er septembre 2025.

Ce tarif inclut les week-ends de formation, la retraite et le syllabus. N'inclut pas les livres, le matériel de yoga, les lunches lors de la formation et le logement pour le stage résidentiel (100€/jour en pension complète).

Acompte de 800 € non remboursable à payer au moment de l'inscription.

Où ?

Les week-ends se dérouleront aux Fraternités du Bon Pasteur (Woluwé-Saint-Pierre) et la retraite finale à l'Institut Tibétain Yeunten Ling.

