

CERTIFICAT D'APTITUDE

Enseignement du « YOGA » en cours collectifs

Délivré à : Aude CLARET le : 28 juillet 2019

Une étude pratique et philosophique sur 3 années au sein du centre de formation

« Le Yoga Occidental » École : Santé Souffle Sagesse

Un enseignement traditionnel s'appuyant sur 8 grands textes techniques, philosophiques et spirituels :

- Le yoga-sûtra de Patanjali

- Le Vyasa-hasya de Sri-Nāthamuni

- Le Vyaggīnārakyaṃ

- Le Hatha-Yoga-Pradīpikā

- Le Sāṃkhya-kārikā d'Īśvarakṛṣṇa

- La Bhagavad-Gītā

- Les Charaka et sushruta Samhitā (textes principaux de l'Ayurveda)

- La Bible

Adaptation pour l'Occident par le concept « Viniyoga »

Le formateur :

Christian Dollet

