

# CYCLE CHAKRA

Etude et pratique sur les centres d'énergie

## Institut de Formation des Yoga Traditionnels

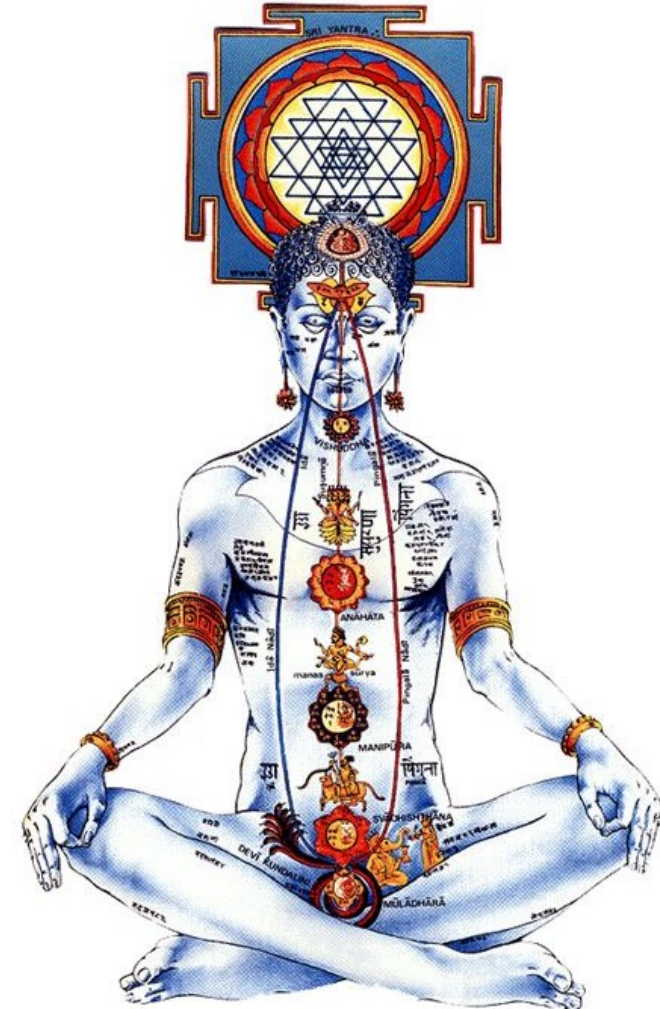
IFYT SARL au capital de 7600€

394 Route de Rouen - 80000 Amiens

03 22 95 71 74 - ifyt@orange.fr

[www.amiens-yoga.fr](http://www.amiens-yoga.fr)

Fédération Française  
des Ecoles de Yoga



**Institut de Formation des Yoga Traditionnels**

Centre de formation de la FFEY

Enseignements : Christine Touret

# Cycle Chakra

**Durée** : 6 journées de janvier à novembre 2017

**Fréquence** : Un dimanche tous les deux mois  
Chaque module peut être suivi ponctuellement

**Horaires** : de 10h à 18h

**Lieu** : Centre de Hatha-Yoga Traditionnel  
394 Route de Rouen 80 000 Amiens

**Coût** : 114€ la journée, incluant un fascicule et un support audio

**Repas du midi** : chaque participant apporte une collation à partager

**Inscription** : sur la feuille affichée dans la salle de yoga ou par téléphone pour les personnes extérieures au Centre.

Chaque journée permet d'étudier un chakra ou plusieurs, selon la vision du hatha yoga. L'enseignement développe l'aspect théorique et la pratique, au travers des postures, des gestes et contractions, des souffles, des concentrations ainsi que d'une séance de yoga nidra liée au chakra concerné. Les aspects physiologiques, psychologiques et thérapeutiques sont étudiés.

Une méthodologie est proposée de façon à ce que chacun puisse mettre en place une pratique personnelle entre 2 journées de formation.

Ce cycle est un complément précieux pour la pratique habituelle, il permet de travailler d'une façon bien plus intériorisée les postures, souffles et concentrations déjà connues. Il donne les éléments suffisants pour emprunter le chemin menant vers des plans plus subtils.

Dimanche 8 janvier 2017

**Mûlâdhâra Chakra**, centre d'énergie de la base.  
**Brahmâ-Granthi**, le nœud de la naissance, de l'animalité, de la sexualité et de la transcendance.  
**Svayambhu-linga**.

Dimanche 12 mars 2017

**Svâdisthana Chakra**, centre d'énergie du pubis. Situé à l'intérieur de sushumnâ, siège de la sexualité.

Dimanche 30 avril 2017

**Manîpura Chakra**, centre d'énergie du ventre. **Kanda**, source de tous les nâdî.

Dimanche 18 juin 2017

**Anâhata Chakra**, centre d'énergie du cœur. **Ânanda Chakra** et **Vishnu Granthi**, le nœud du cœur, de la personnalité, des émotions, de la relation à l'autre.  
**Bana linga**.

Dimanche 24 septembre 2017

**Vishuddha Chakra**, le centre d'énergie de la gorge.  
**Tâlu Chakra**, lieu où se dissout la pensée dualisante.  
Centres de purification physique et mentale.

Dimanche 26 novembre 2017

**Ajnâ Chakra**, centre d'énergie du front. **Rudra Granthi**, le nœud de la raison. **Itara linga**.  
**Sahasrâra Chakra**, le Lotus à mille pétales...