



Étude et transmission du yoga

Claude Maréchal

21 janvier 2019.

Bonjour,

Au nom de Claude Maréchal, c'est avec plaisir que nous reprenons contact avec vous pour vous parler du programme des activités E.T.Y. de l'année 2019.

Vous retrouverez le détail des stages qui seront donnés par M. Maréchal autant à Québec qu'à d'autres endroits dans la province.

Nous vous rappelons qu'il offre à toute personne inscrite à un stage de 5 jours au cours de l'année une réduction de 50% pour tous les stages de 5 jours ultérieurs et sur le Séminaire de l'Action de grâces.

Lorsqu'une personne s'inscrit au Séminaire de l'Action de grâces, lequel serait avant son stage de 5 jours, au moment du paiement de ce dernier, il leur sera accordé une réduction de 50% du coût du stage de l'Action de grâces. Il est à noter que cette réduction ne s'applique pas aux ateliers de 2, 3 ou 4 jours.

Pour les stages qui sont donnés au Campus Notre-Dame-de-Foy, voici le lien pour faire vos réservations de chambres directement en ligne: <http://www.cndf.qc.ca/congres/>. Il n'y a plus, comme auparavant, de formulaire à remplir et à expédier.

Vous devez faire parvenir votre bulletin d'inscription et votre chèque au moins 3 semaines avant le début du stage sinon des frais de 50\$ seront ajoutés au coût du stage.

Environ une semaine avant le début de chaque stage, un courriel sera expédié aux participants donnant l'horaire et le lieu des rencontres. De plus, les reçus seront donnés au moment de l'enregistrement au début du stage ou encore pendant le stage. Tous les stages de Claude Maréchal (formations, ateliers...) peuvent être suivis par toute personne sérieuse (auditeur libre) désirant aller plus en profondeur dans son étude du yoga.

Si vous êtes intéressé à recevoir une leçon individuelle avec Claude Maréchal pendant un de ses séjours (printemps et automne), vous devez contacter Joanne Plamondon. Si vous désirez présenter une personne lors du stage de yoga thérapie en novembre, veuillez contacter Pierrette Pineau par courriel et faire parvenir un résumé du cas qui sera soumis.

Il est aussi important de noter que toutes les inscriptions doivent être expédiées, avec le formulaire d'inscription complété, à l'adresse suivante: E.T.Y. 130 chemin Ferland, Saint-Laurent-Île-d'Orléans QC, G0A3Z0. NB: tous les chèques devront être datés du premier jour du stage suivi.

Vous pouvez aussi consulter le site Internet à l'adresse suivante: <http://www.yogaetyquebec.qc.ca/>. Les informations des stages seront mises à jour d'ici mi-février 2019.

En toute amitié,

Joanne Plamondon, Pierrette Pineau / pour Claude Maréchal

Pierrette Pineau
Tél. et fax : (418) 849-3156
pepinot@ccapcable.com

Joanne Plamondon
Tél. et fax : (581) 981-7783
jojo.plamondon@hotmail.com



Étude et transmission du yoga

Claude Maréchal

PROGRAMME D'ACTIVITÉS E.T.Y. 2019

ATELIER - BHAGAVAD-GÎTÂ (Année 2)

04 et 05 mai 2019 / 16 ET 17 NOVEMBRE 2019

RIVIÈRE-DU-LOUP

RIMOUSKI

Remarquable complément à l'étude des Yoga-Sûtra de Patañjali, la Gîtâ est pour l'étudiant de yoga, et plus encore pour l'enseignant, un ouvrage de référence extrêmement utile. Bien qu'il s'agisse d'un des textes principaux de la religion de l'Inde, il peut être abordé sans réserve par les étudiants en yoga de l'Occident.

L'étude de la Gîtâ peut les aider à retrouver et apprécier les textes de leur propre culture, à approfondir le sens de leur démarche dans le yoga en apprenant à découvrir la relation intime qui existe entre l'action, la réflexion et la dévotion.

L'enseignement

Le texte comprend dix-huit chapitres, traditionnellement divisés en trois parties de six chapitres chacun. L'enseignement est proposé sur un cycle de trois années et sera conforme à cette division classique. Chaque stage (2 Rimouski - 2 Rivière-du-Loup) comportera ainsi l'exposé et le commentaire de chapitres de la Bhagavad-Gîtâ.

Le déroulement du stage

Conjointement, Rivière-du-Loup et Rimouski vont continuer d'aborder le thème de la BHAGAVAD GÎTÂ, soit 2 jours à Rivière-du-Loup et 2 jours à Rimouski, ce qui fait un stage de 4 jours et cela jusqu'en 2020.

Parallèlement à la présentation de la Bhagavad-Gîtâ, chaque journée d'étude comportera trois moments de pratiques où seront associés les âsana, le prânâyâma, les mudrâ et un moment de recueillement, un temps de méditation, orienté vers l'un des aspects des enseignements précis donnés pendant la journée.

Des moments favorables à la pratique du Buddhi yoga, enseignement cher à la Bhagavad-Gîtâ consistant à rechercher la paix intérieure sous la forme du silence profond et de l'apaisement de toutes activités mentales seront également proposées systématiquement à l'occasion des temps de pratiques proposées pendant ce stage.

Ce dernier aspect de l'enseignement implique un viniyoga, c'est-à-dire une adaptation à la culture de l'Occident. Chaque pratique sera donc terminée par un temps de recueillement qui permettra à chacun d'orienter son esprit dans la direction qui lui convient le mieux afin d'accéder à un état d'apaisement profond.

À qui s'adresse cet enseignement

L'étude de la Bhagavad Gîtâ peut être entreprise par toutes les personnes sérieusement intéressées par le message universel contenu dans l'enseignement de ce texte. Il n'est donc pas nécessaire d'être enseignant de yoga ni d'avoir des connaissances du sanskrit pour aborder cet atelier.

Coût du stage (4 jours) et lieu: 600\$ (300\$ à Rivière-du-Loup et 300\$ à Rimouski)

Pour information à Rivière-du-Loup:

Chantal Lavoie 418-863-2830 info@osetonyoga.com

Rina Ouellet 418-860-8182 rynaouellet@live.ca

Lieu: à déterminer

Pour information à Rimouski:

Huguette Babin

Lieu: Centre Rayonnement de l'Est,

431 des Artisans, 2ième étage, Rimouski

418-721-7731

rayonnementdelest@globetrotter.net

ATELIER - LE YOGA AU BUREAU
LES 11, 12 ET 13 MAI 2019
Campus Notre-Dame-de-Foy

Partout dans le monde, bien des choses ont changé par rapport à la façon de vivre du 19e siècle et du début du 20e.

L'évolution de toutes les technologies a créé un nombre extrêmement important d'occupations professionnelles où la personne est assise à un bureau devant un ordinateur pendant des heures chaque jour.

Cette autre façon de vivre étant maintenant répandue sur la planète tout entière concerne un nombre de plus en plus grand de nos concitoyens.

Maux de tête, problèmes de vision, cervicalgies, douleur dans les épaules, dorsalgie, lombalgie, sciatique, fatigue chronique, insomnie, épuisement, dépression, tous ces termes sont maintenant connus, ces situations nouvelles étant maintenant très répandues.

Ce sont les nouvelles maladies, celles de notre siècle et de notre société.

La rencontre que nous vous proposons sera entièrement tournée vers ces différentes situations.

Par les applications âsana, prânâyâma, mudrâ, bhâvana et mantra présents dans tous ces kriyâ du yoga, comment prévenir (rakshana kriyâ) tous ces problèmes et, lorsqu'ils sont installés, comment en guérir (cikitsa kriyâ).

Nous aborderons ces différents sujets sur un plan mécanique et psychosomatique ainsi que par le biais du corps subtil et des souffles (vâyû) et partagerons les différents moyens de réduire tous ces maux par le biais de la pratique du yoga et différents types de relaxation.

Pendant notre rencontre un nombre relativement important de pratiques y compris de courtes séances, notamment de relaxation à la table de travail seront proposées de façon à permettre de les appliquer ensuite dans la vie quotidienne et, pour les enseignants, de les utiliser dans leurs cours.

À qui s'adresse ce stage:

Ce stage est ouvert à toutes les personnes, débutantes ou non, désireuses d'aborder ou d'approfondir le sujet. Aucune connaissance préliminaire ni expérience préalable ne sont requises.

Coût de l'atelier (3 jours) et lieu : 450\$ Campus Notre-Dame-de-Foy

Pour information : Joanne Plamondon jojo.plamondon@hotmail.com

FORMATION STAGE 3
LE PRÂNÂYÂMA
16, 17, 18, 19 et 20 mai 2019
Campus Notre-Dame-de-Foy

Le stage de formation 3^e année de formation aura lieu, du jeudi 16 mai 2019 au lundi 20 mai inclusivement.

PROGRAMME

1. *YOGA-SÛTRA*: Chapitre II : SÛTRA 16 À 27 (Quatrième section)

UNE THÉORIE DE LA TRANSFORMATION

L'association de l'être à la nature est la cause directe de la souffrance. L'ignorance est à l'origine de cette association. Reconnue, l'ignorance peut être détruite de façon méthodique. Par la connaissance discernante et l'apaisement, en sept étapes, le yoga permet la libération de l'être.

2. **POSTURES (ÂSANA)**

Nous continuerons l'étude du tableau A des postures, par l'analyse et les commentaires des pratiques guidées.

3. *PRÂNÂYÂMA*

Pendant les trois premières années de la formation, les enseignements les plus élémentaires du *prânâyâma* ont été donnés par les formateurs et formatrices locaux et également pendant le stage de construction de séances. À l'occasion de ce stage, je me propose de vous donner un enseignement plus complet sur le *prânâyâma* ainsi que plusieurs exemples de séquences *d'âsana-prânâyâma* combinées.

Il comportera :

- L'analyse des aphorismes de Patanjali qui traitent du sujet;
- La description des six techniques fondamentales;
- La relation entre les rythmes et les techniques;
- Sur le plan pédagogique, l'initiation au *prânâyâma*;
- Les éléments de base concernant la progression dans le *prânâyâma*.

4. **CONSTRUIRE ET GUIDER DES SÉANCES D'ÂSANA**

Sur la base de l'enseignement donné, un atelier de fin de stage permettra aux stagiaires de construire et guider des séquences selon cette modalité.

Coût du stage (5 jours) et lieu: 750\$

Campus Notre-Dame de Foy à St-Augustin, au pavillon André Coindre.

Pour information: Joanne Plamondon jojo.plamondon@hotmail.com

ATELIER SUR 3 ANS - BHAGAVAD-GÎTÂ
29 MAI AU 2 JUIN 2019
QUÉBEC

Remarquable complément à l'étude des Yoga-Sûtra de Patañjali, la Gîtâ est pour l'étudiant de yoga, et plus encore pour l'enseignant, un ouvrage de référence extrêmement utile. Bien qu'il s'agisse d'un des textes principaux de la religion de l'Inde, il peut être abordé sans réserve par les étudiants en yoga de l'Occident.

L'étude de la Gîtâ peut les aider à retrouver et apprécier les textes de leur propre culture, à approfondir le sens de leur démarche dans le yoga en apprenant à découvrir la relation intime qui existe entre l'action, la réflexion et la dévotion.

Claude Maréchal a consacré neuf années de ses séjours auprès de TKV Desikachar à l'étude de la Bhagavad-Gîtâ. Desikachar lui a donné un enseignement complet du texte en s'appuyant sur la synthèse (Gîtârthâsangraha) de Yâmunâchârya, sur les commentaires classiques de grands maîtres tels que Shankarâchârya, Râmanujâ, Madhva, et Vedânta Deshika, mais surtout sur les commentaires du professeur Krishnamacharya lui-même, qui avait de ce texte une vision à la fois traditionnelle, originale et adaptée à notre temps.

L'enseignement. Le texte comprend dix-huit chapitres, traditionnellement divisés en trois parties de six chapitres chacun. L'enseignement est proposé sur un cycle de trois années et sera conforme à cette division classique.

Le déroulement du stage

Parallèlement à cette présentation de la Bhagavad-Gîtâ, chaque journée d'étude comportera trois moments de pratiques où seront associés les âsana, le prânâyâma, les mudrâ et un moment de recueillement, un temps de méditation, orienté vers l'un des aspects des enseignements précis donnés pendant la journée.

Des moments favorables à la pratique du Buddhi yoga, enseignement cher à la Bhagavad-Gîtâ consistant à rechercher la paix intérieure sous la forme du silence profond et de l'apaisement de toutes activités mentales seront également proposées systématiquement à l'occasion des temps de pratiques proposées pendant ce stage.

Ce dernier aspect de l'enseignement implique un viniyoga, c'est-à-dire une adaptation à la culture de l'Occident. Chaque pratique sera donc terminée par un temps de recueillement qui permettra à chacun d'orienter son esprit dans la direction qui lui convient le mieux afin d'accéder à un état d'apaisement profond.

À qui s'adresse cet enseignement

L'étude de la Bhagavad Gîtâ peut être entreprise par toutes les personnes sérieusement intéressées par le message universel contenu dans l'enseignement de ce texte. Il n'est donc pas nécessaire d'être enseignant de yoga ni d'avoir des connaissances du sanskrit pour aborder cet atelier.

Coût du stage (5 jours) et lieu: 750\$ Campus Notre-Dame-de-Foy / ou Île D'Orléans... selon le nombre de participants.

Pour information: Joanne Plamondon jojo.plamondon@hotmail.com

STAGE DE L'ACTION DE GRÂCES
TAPAS : SAMÂNA / BRIMHÂNA / LANGHÂNA
Les 12, 13 ET 14 OCTOBRE 2019
CAMPUS NOTRE-DAME-DE-FOY

Pendant ces trois jours, sera proposé un stage que je n'ai pas eu l'occasion d'animer au Québec. Il s'agit d'une rencontre de type "TAPAS" assez particulière.

Les participants seront ainsi amenés à déterminer la formule qu'ils adopteront durant ces 3 jours. Durant ce stage vous aurez le choix entre cinq formules: Samâna, Brimhâna, Langhâna, Samâna-Brimhâna ou Samâna-Langhâna.

Brimhâna kriyâ augmente, ouvre, amplifie, favorise l'action et la détermination. Langhâna kriyâ apaise et intériorise. Elle permet aussi d'aider une personne à perdre un excès de poids. Samâna kriyâ produit tous les effets favorables du yoga lorsque Brimhâna et Langhâna n'ont pas lieu d'être appliquées.

Le stage comprendra un rappel technique d'âsana, prânâyâma, mudrâ ainsi que la signification des trois termes (samâna, brimhâna, langhâna) et ceci sur un plan mécanique, psychosomatique et subtil.

Je vous rappelle que les rencontres Tapas ne comportent pas d'atelier mais par contre un grand nombre de pratiques (4 à 5 par jour), ce qui implique la nécessité de réduire la quantité de nourriture ingérée et de porter une attention particulière à la qualité du sommeil durant le stage.

L'effet de purification est très important... et ces rencontres ont toujours été bénéfiques pour les participants.

À qui s'adresse ce stage:

Cet atelier, particulièrement utile aux formateurs et enseignants de yoga, est également ouvert à toutes les personnes, débutantes ou non, désireuses d'aborder ou d'approfondir le sujet. Aucune connaissance préliminaire ni expérience préalable ne sont requises.

Coût du stage (3 jours) et lieu: 450\$

Campus Notre-Dame-de-Foy

Pour information: Joanne Plamondon jojo.plamondon@hotmail.com

FORMATION CONTINUE À LA YOGA THÉRAPIE
2 ET 3 NOVEMBRE 2019
Campus Notre-Dame-de-Foy

Comme à chaque rencontre, plusieurs cas vous seront présentés de façon à continuer au mieux cette formation. Nous avons maintenant une formule de présentation de 4 cas par jour.

En lien avec les différents cas qui nous seront proposés de rencontrer pendant ces deux journées, je m'efforcerai, comme me l'a démontré à de nombreuses reprises T.K.V. Desikachar, de découvrir avec chaque personne qu'elle pourrait être la pratique qui puisse à la fois lui convenir par rapport au problème de santé exposé et aussi constituer une étape vers sa vie intérieure.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser dans un premier temps, cette façon de donner une pratique qui va dans le sens d'une guérison du corps peut toujours être accompagné d'un enseignement et d'une direction vers la paix intérieure ou un cheminement de nature spirituel.

Si vous êtes intéressés à présenter quelqu'un, expédiez un courriel à Pierrette Pineau pepinot@ccapcable.com avec un court descriptif du cas le plus rapidement possible afin que celui ci soit présenté.

À qui s'adresse ce stage.

Cette fin de semaine est ouverte à tous les enseignants, futurs enseignants et pratiquants de yoga qui souhaitent développer leur savoir faire et l'art d'enseigner dans la relation individuelle.

Coût du stage (2 jours) et lieu: 350\$

Campus Notre-Dame-de-Foy à St-Augustin, au pavillon André Coindre.

Pour information: Joanne Plamondon jojo.plamondon@hotmail.com

**POST-FORMATION
STAGE 2
LES 7, 8, 9, 10 ET 11 NOVEMBRE 2019
Campus Notre-Dame-de-Foy**

Yoga Sûtra de Patanjali

Je consacrerai les trois premiers jours de notre semaine à faire une révision complète du troisième livre de Patanjali. Vous aurez déjà terminé l'étude des aphorismes 38 à 55 de ce troisième livre. Dans ma révision, je serai très succinct concernant la première moitié du livre, c'est à dire des aphorismes 1 à 37 et ensuite je ferai une révision plus détaillée des 18 derniers aphorismes et notamment en relation avec la pratique de ce qu'est en Inde, le *hatha yoga* et son évolution vers le *raja yoga* qui clôture le livre trois.

Pendant les deux derniers jours de notre rencontre, je vous ferai une présentation globale du *Kaivalya pâda*, le quatrième livre de Patanjali, le livre de la libération et ensuite je vous présenterai de façon tout à fait détaillée les sept premiers aphorismes de ce livre qui en comprend 34.

Partie technique

Une révision technique permettra de mettre en œuvre de nombreuses applications et de revoir des actions particulières comme l'utilisation du son, les actions *brimhana* et *langhana*.

À côté de ce réexamen, je voudrais profiter de ces cinq jours pour vous mettre en situation d'enseignement individuel. Comme vous le savez, l'enseignement individuel est une situation où le professeur est engagé vis-à-vis de son élève d'une façon très différente de l'enseignement collectif.

Ce stage s'adresse à toutes les personnes qui sont en ce moment dans leur deuxième année de post-formation et également ouvert à tous les pratiquants ou enseignants de yoga qui seraient particulièrement intéressés par les thèmes proposés.

Coût du stage (5 jours) et lieu: 750\$

Campus Notre-Dame de Foy à St-Augustin, au pavillon André Coindre.

Pour information: Joanne Plamondon jojo.plamondon@hotmail.com

YOGA ET LES SÉNIORS
22 AU 25 NOVEMBRE 2019
Campus Notre-Dame-de-Foy

La société québécoise vit des changements démographiques importants. Le rythme accéléré du vieillissement de la population nous incite à changer nos façons de faire pour améliorer et accroître le soutien apporté aux aînés d'aujourd'hui et de demain. La majorité des aînés québécois sont en santé. Toutefois, c'est aussi le moment où ils sont plus sensibles à certaines maladies qui sont liées à la vieillesse, comme l'arthrite, les rhumatismes, l'incontinence, l'hypertension artérielle, perte d'équilibre, Alzheimer....

Cela augmente la nécessité des personnes âgées à rester en forme et en bonne santé durant cet âge. Le yoga est une forme d'exercice qui s'adapte aux besoins et aux capacités des personnes et peut se pratiquer par des personnes âgées en prévention à ces problèmes.

Le yoga contribue à une meilleure santé, apaise l'esprit et favorise la détente. Le yoga est bénéfique dans la prévention et le contrôle des problèmes émotionnels courants de santé qui sont liés à la vieillesse.

Certaines postures du yoga sont conçues pour normaliser la tension artérielle et équilibrer le système nerveux et sont essentielles dans la prévention des maladies cardiaques et des problèmes du système nerveux. Les techniques de respiration peuvent aider à prévenir les maladies respiratoires et à induire un état de calme et de sérénité.

À qui s'adresse ce stage.

Cette fin de semaine est ouverte à tous les enseignants, futurs enseignants et pratiquants de yoga qui ont à cœur de comprendre et aider les aînés.

Coût du stage (4 jours) et lieu: 600\$

Campus Notre-Dame-de-Foy à St-Augustin, au pavillon André Coindre.

Pour information: Joanne Plamondon jojo.plamondon@hotmail.com



**ÉTUDE ET TRANSMISSION DU YOGA (ETY)
STAGES, ATELIERS ET SÉMINAIRE 2019**

Atelier - Bhagavad Gîtâ 2^e année (conjointement avec Rimouski)	04 et 05 mai 2019 Rivière-du-Loup Chantal Lavoie info@osetonyoga.com Rina Ouellet rinaouellet@live.ca
Atelier - Yoga au bureau	11, 12 et 13 mai 2019 Campus Notre-Dame-de-Foy jojo.plamondon@hotmail.com
Formation Stage 3 Le prânâyâma	16, 17, 18, 19 et 20 mai 2019 Campus Notre-Dame-de-Foy jojo.plamondon@hotmail.com
Atelier - Bhagavad Gîtâ	29 mai au 02 juin 2019 Campus Notre-Dame-de-Foy jojo.plamondon@hotmail.com
Séminaire - Action de Grâces TAPAS - Brimhâna, Samâna, Langhâna	12, 13 et 14 octobre 2019 Campus Notre-Dame-de-Foy jojo.plamondon@hotmail.com
Formation continue à la yoga thérapie	02 et 03 novembre 2019 Campus Notre-Dame-de-Foy jojo.plamondon@hotmail.com
Post-formation stage 2	7, 8, 9, 10 et 11 novembre 2019 Campus Notre-Dame-de-Foy jojo.plamondon@hotmail.com
Atelier - Bhagavad Gîtâ (conjointement avec Rivière-du-Loup)	16 et 17 novembre 2019 Huguette Babin babioux@globetrotter.net
Atelier Yoga et les séniors	22, 23, 24 et 25 novembre 2019 Campus Notre-Dame-de-Foy jojo.plamondon@hotmail.com

**ÉTUDE ET TRANSMISSION DU YOGA
BULLETIN D'INSCRIPTION
ANNÉE 2019**

Nom du stage: _____

Nom / Prénom _____

Adresse / Ville _____

Code postal _____

Courriel _____ Tél : _____

Formateur _____

Signature _____

Paiement : Faire un chèque à l'ordre de Claude Maréchal

Stages:

- | | |
|--|--------------------------------|
| ✓ Atelier - Bhagavad Gîtâ Rivière-du-Loup 04 et 05 mai 2019 | 300\$ <input type="checkbox"/> |
| ✓ Atelier - yoga au bureau 11 au 13 mai 2019 | 450\$ <input type="checkbox"/> |
| ✓ Formation 3è année - Le prânâyâma 16 au 20 mai 2019 | 750\$ <input type="checkbox"/> |
| ✓ Action de Grâce - Tapas (Brimhâna /Samâna /Langhâna) 12 au 14 octobre 2019 | 450\$ <input type="checkbox"/> |
| ✓ Formation continue à la yoga thérapie - 02 et 03 novembre 2019 | 350\$ <input type="checkbox"/> |
| ✓ Post-formation stage 2 - 07 au 11 novembre 2019 | 750\$ <input type="checkbox"/> |
| ✓ Atelier - Bhagavad Gîtâ Rimouski 16 et 17 novembre 2019 | 300\$ <input type="checkbox"/> |
| ✓ Atelier - Le yoga et les séniors 22 au 25 novembre 2019 | 600\$ <input type="checkbox"/> |

**Toutes les inscriptions devront être dûment complétées, expédiées par la poste et reçues 3 semaines avant la date du stage. Pour tout retard, des frais de 50\$ s'ajouteront. Aucune inscription par courriel.
(Si vous complétez un stage de 5 jours, le stage de l'Action de Grâce est à 50% ainsi que tout autre stage de 5 jours).**

Expédier le bulletin d'inscription à :

Stage ETY

130 chemin Ferland

Saint-Laurent-Île-d'Orléans QC

G0A3Z0