ACADEMIE DE YOGA SIVANANDA

EVEILLE-TOI, LEVE-TOI !
LA VISION POSITIVE DE LA VIE DE LA BHAGAVAD GITA ET DE LA PHILOSOPHIE DU YOGA

POUR LES PROFESSEURS DE YOGA SIVANANDA

DU 12 SEPTEMBRE 2025
AU 14 JUIN 2026

Ashram de Yoga Sivananda Loiret

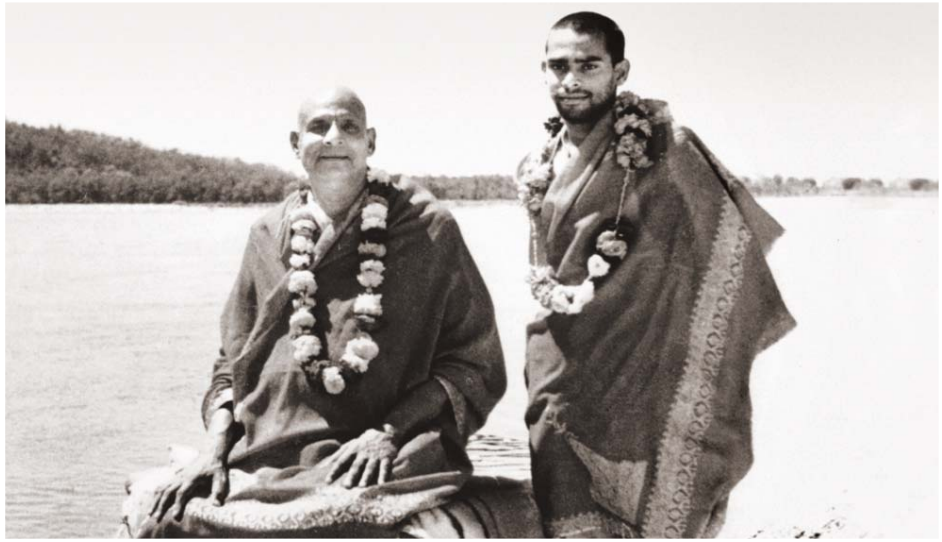
Fondateur Swami Vishnudevananda

EVEILLE-TOI, LEVE-TOI ! LA VISION POSITIVE DE LA VIE DE LA BHAGAVAD GITA ET DE LA PHILOSOPHIE DU YOGA POUR LES PROFESSEURS DE YOGA SIVANANDA

DU 12 SEPTEMBRE 2025 AU 14 JUIN 2026

Un enseignement approfondi et pratique, combinant des conférences et des sessions interactives en ligne, des séjours de retraite en présentiel et un accompagnement personnel. Certification de 400 heures.

Certification for 400 hours



Années 1950 - Swami Sivananda et Swami Vishnudevananda à la Yoga Vedanta Forest Academy, Rishikesh, Inde

QU'EST-CE QUE L'ACADÉMIE DE YOGA SIVANANDA ?

En 1948, Swami Sivananda a fondé la « Yoga Vedanta Forest Academy » dans le but de diffuser la connaissance du Yoga au sein de la société. Il nous a partagé sa vision dans son autobiographie :

> « Pour transmettre la connaissance du Yoga, pour enseigner le Yoga de la Synthèse, pour éveiller la foi et la dévotion en chacun, pour travailler à l'éveil spirituel de l'humanité, pour amener la paix et le bonheur dans chaque foyer, j'ai créé la Divine Life Mission et j'ai fondé la Yoga Vedanta Forest Academy. »

Swami Vishnudevananda a exporté le travail de la Yoga Vedanta Forest Academy au-delà des frontières de l'Inde et a œuvré pour établir une Université du Yoga en occident. Le diplôme de professeur de Yoga Sivananda créé en 1969, qui récompense plus de 1000 élèves chaque année, est donné par la Yoga Vedanta Forest Academy.

Elle propose un programme d'enseignement de 9 mois (de septembre à juin) afin d'approfondir la connaissance des voies traditionnelles du Yoga (Jnana Yoga, Raja Yoga, Bhakti Yoga) et d'étudier les anciennes écritures du yoga.

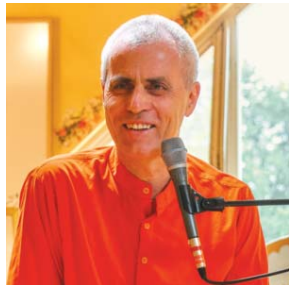
Les conférences seront dispensées en ligne, excepté pour les trois séjours de retraite qui auront lieu à l'Ashram de Yoga Sivananda dans le Loiret en France. Les enseignements seront donnés par les Acharyas européens et les Swamis. La formation combinera l'étude des écritures et la poursuite d'un mode de vie yogique à travers la pratique des asanas, le pranayama, la méditation et le chant de mantra.

LA PROCHAINE SESSION D'ENSEIGNEMENT COMMENCERA CETTE ANNÉE :

Eveille-toi, lève-toi ! La vision positive de la vie de la Bhagavad Gita et de la philosophie du yoga

DU 12 SEPTEMBRE 2025 AU 14 JUIN 2026

Swami Durgananda,
Yoga Acharya



Swami Sivadasananda,
Yoga Acharya

Swami Kailasananda,
Yoga Acharya

POURQUOI S'INSCRIRE À LA FORMATION « EVEILLE-TOI, LEVE-TOI ! LA VISION POSITIVE DE LA VIE DE LA BHAGAVAD GITA ET DE LA PHILOSOPHIE DU YOGA » À L'ACADÉMIE DE YOGA SIVANANDA ?

Vous êtes diplômé(e) de la formation de professeurs, voire de la formation de professeurs avancée, et souhaitez allez plus loin dans la pratique de ces enseignements dans votre vie ?

Voici les raisons principales pour lesquelles s'inscrire à la formation :

- Pour étudier les textes classiques et mettre en pratique les techniques du Yoga, transmis par les Acharyas européens et les Swamis ;
- Pour donner une impulsion nouvelle à votre sadhana en vous engageant dans une formation de longue durée ;
- Pour pouvoir combiner cette formation avec vos activités professionnelles et autres responsabilités ;
- Pour recharger vos batteries dans l'atmosphère spirituelle de l'Ashram à l'occasion des trois séjours de retraite en présentiel ;
- Pour vous connecter avec d'autres élèves de la formation lors des sessions interactives en ligne ;
- Pour approfondir votre pratique et votre enseignement du Yoga ;
- Pour bénéficier du soutien d'un tuteur personnel vous accompagnant dans votre étude et votre pratique ;
- Pour vous dépasser et donner une nouvelle direction à votre vie ;
- Pour prendre part activement à l'émergence d'un monde plus harmonieux et paisible.

STRUCTURE DE LA FORMATION

- Conférences en ligne hebdomadaires tous les jeudis de 18 à 19h45 CET. Ces sessions de 90 minutes seront données par les Acharyas européens. Les enregistrements de ces conférences seront disponibles pour tous les participants.

  Chaque conférence est suivie d'une session de questions/réponses de15 minutes
- Sessions interactives toutes les trois semaines d'une durée de 60 minutes. Ces sessions seront pour les participants l'occasion d'échanger avec les autres élèves.
- Entretiens bimensuels d'une durée de 30 minutes avec un tuteur personnel afin de vous accompagner dans votre sadhana.
- Accès illimité à tous les cours d'asanas en anglais et en français, ainsi qu'à tous les Satsangs en ligne pendant la durée du programme. online Satsangs for the duration of the programme.
- Trois séjours de retraite en présentiel à l'Ashram de Yoga Sivananda de Neuville aux bois.

RETRAITES EN PRÉSENTIEL

- 12 – 14 septembre 2025:
  Week-end d'introduction

  Arrivée : Vendredi 12 septembre à 15h.
  Départ : Dimanche 14 septembre à 14h.

- 1 – 8 février 2026 :
  Retraite d'hiver

  Arrivée : Dimanche 1 février à 15h.
  Départ : Dimanche 8 février à 14h.

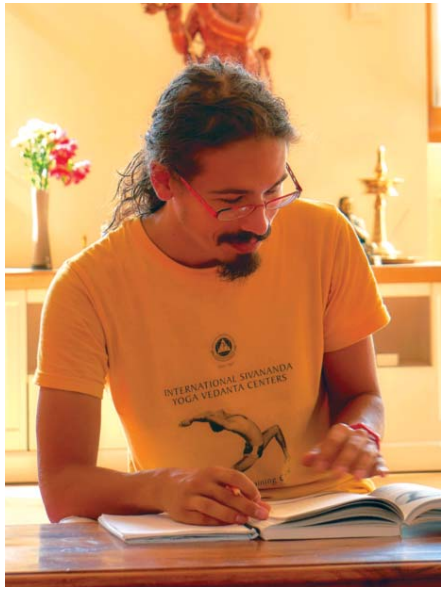
- 7 – 14 juin 2026 :
  Retraite finale et remise des diplômes

  Arrivée : Dimanche 7 juin à 15h.
  Départ : Dimanche 14 juin à 14h.

Nous conseillons une participation en présentiel pour les trois retraites.

Pour les participants uniquement en ligne :

- Pendant la retraite en septembre, tous les satsangs, les conférences de midi et les cours d'asanas seront également partagés en ligne.
- Pendant la retrait en février, les satsangs du matin, les conférences de midi et les cours d'asanas du matin seront également partagés en ligne.
- Pendant la retraite de juin, seuls les satsangs du matin et les conférences de midi seront partagés en ligne.



SUJETS D'ÉTUDE

25 conférences sur la Bhagavad Gita

Le thème central de la Bhagavad Gita est d'accomplir son devoir en agissant sans désir. La sagesse de la Gita aide à naviguer à travers les complexités de la vie, ce qui en fait un guide pour la croissance personnelle, la conduite éthique et l'illumination spirituelle. Elle promeut la voie du milieu, voie de l'harmonie et de l'équilibre.

Le Seigneur Krishna transmet les enseignements profonds de la Bhagavad Gita à Arjuna sur le champ de bataille de Kurukshetra

10 conférences sur le Kundalini Yoga, la philosophie de Siva et Shakti

« Comme on allume un feu, on invoque l'énergie sonore et on harmonise l'esprit avec cette énergie. L'énergie s'éveille du niveau grossier au niveau subtil, la pensée passe du premier niveau à un niveau subtil ».

Nous étudierons la cosmologie du microcosme et du macrocosme – cette étude méditative sera basée sur des extraits de conférences de Swami Vishnudevananda.

1 conférence sur le Nirvana Shatakam par Shankaracharya

Le *Nirvana Shatkam* Nirvana Shatakam est un hymne à l'absolu sans aucune forme ni qualité. La légende veut qu'Adi Shankaracharya l'ait récité lorsqu'on lui a demandé « Qui êtes-vous ? ». Nirvana » signifie "sans forme" et "shatakam" fait référence aux six versets de la composition, qui expriment comment le véritable Soi est au-delà de toute définition ; il n'est "ni ceci ni cela". Le Nirvana Shatakam sert de guide aux chercheurs sur le chemin de la réalisation du Soi.

Adi Shankaracharya, représentant de la philosophie Advaita Vedanta.

1 atelier sur le Hanuman Chalisa

Composé par Saint Goswami Tulsidas, l'auteur du Tulsi Ramayana, le Hanuman Chalisa est un hymne au Seigneur Hanuman, connu pour sa dévotion au Seigneur Ram et considéré comme l'incarnation de la foi, de l'abandon de soi et de la dévotion. La lecture ou le chant du Hanuman Chalisa renforce la dévotion, protège des influences négatives et augmente la concentration et la clarté mentale.

3 conférences sur la santé yogique

Rester en bonne santé est une condition importante pour progresser sur le chemin spirituel. Ces conférences porteront sur les différents aspects de la santé dont un chercheur spirituel doit prendre soin. Nous verrons en autre quels minéraux et vitamines sont importants, quelles sont les meilleures sources de protéines, quelles huiles utiliser, comment jeûner correctement et comment équilibrer son alimentation.

JOURNAL SPIRITUEL

Nous vous recommandons de tenir un journal spirituel pendant toute la formation que vous pourrez partager avec votre tuteur pour un accompagnement plus approfondi. Un modèle de journal spirituel vous sera envoyé.

INTERVENANTS

- Les conférences hebdomadaires seront données par les Acharyas européens et les Swamis de longue date.

- Les Swamis et les professeurs expérimentés des Centres Sivananda de Yoga Vedanta enseigneront lors des retraites en présentiel et vous accompagneront pour le mentorat personnel.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Choix de la langue des enseignements :

Anglais avec traduction en français.

Frais d'inscription à la formation en ligne 2850 €

- acompte de 1350 € pour valider l'inscription.
- Paiement de 1500 € jusqu'au 1er février 2026.

Réduction spéciale pour les inscriptions précoces !

Vous pouvez bénéficier d'une réduction de 100 € si votre inscription et votre premier paiement sont reçus au plus tard le 14 juin 2025 – payez 1250 € au lieu de 1350 € comme premier versement et bénéficiez d'un accès gratuit aux cours d'asanas en ligne dès le 15 juin 2025 (au lieu du 12 septembre 2025).

Frais de participation aux retraites en présentiel :

(y compris les repas et l'hébergement)

	Retraite d'introduction septembre (2 nuits)	Retraite de février (7 nuits)	Retraite finale juin (7 nuits)
Tente personnelle	60 €	——	210 €
Camping-car	70 €	245 €	245 €
Chambre partagée	96 €	336 €	336 €
Tente meublée 2 lits*	——	——	336 €
Chambre double	186 €	651 €	651 €
Tente meublée 1 lit	——	——	651 €
Chambre individuelle	208 €	728 €	728 €
Chambre individuelle avec salle de bain	228 €	798€	798 €

*(couples/amis)

Le Centre International Sivananda de Yoga Vedanta est certifié QUALIOPI.
Cette certification, gage de qualité sur nos actions de formation, donne accès à une prise en charge par les organismes financeurs.

Qualiopi processus certifié RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Prérequis

- Diplôme de la Formation de Professeurs de Yoga Sivananda (TTC) ;
- Entretien avec l'un des directeurs de l'Académie après examen de la candidature, si necéssaire.

Certification

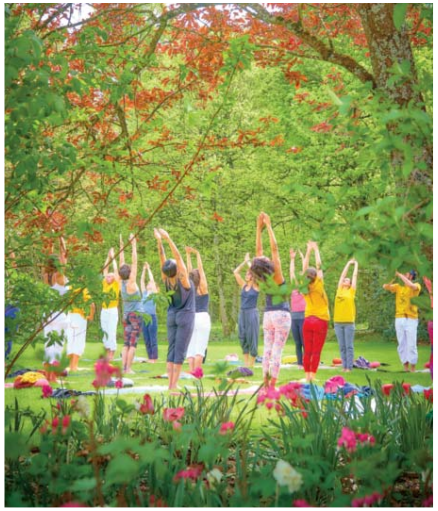
- Examen final sous la forme d'un essai écrit de 4 pages (libre choix du sujet parmi une variété de thèmes). Le mois de mai sera dédié à la rédaction de l'essai, il n'y aura donc pas de conférences pendant ce mois.
- Certification pour 400 heures.

Contact

academy@sivananda.net
(Swami Bhagavatananda ou Sharada Devi)

Online application form

sivanandaorleans.org



LIVRES D'ÉTUDES À AVOIR

- *Bhagavad Gita* avec le commentaire de Swami Sivananda
- *Kundalini Yoga* par Swami Sivananda
- *Cahier de Kirtan du Yoga Sivananda*
- *(le texte du Nirvana Shatakam et du Hanuman Chalisa sera fourni)*

COMMENT VOUS PRÉPARER POUR LA FORMATION ?

- Participez à l'une des présentations gratuites et en ligne de l'Académie de Yoga Sivananda.
- Consultez notre site web ou abonnez-vous à notre newsletter pour obtenir des informations sur les dates à venir et les liens de connexion.
- Pour tous les cours en ligne, le logiciel "Zoom" sera utilisé. Il est donc conseillé de télécharger gratuitement le logiciel avant le début du programme. Il est nécessaire que votre ordinateur ait une caméra en état de marche. Pour les cours d'asanas, votre caméra devra être positionnée de manière à ce que l'on puisse bien vous voir y compris en posture debout.

INFORMATIONS PRATIQUES

Congés

Pendant les périodes de congé, les conférences, les sessions interactives en ligne et les séances de mentorat ne seront pas assurés. L'accès gratuit et illimité aux cours d'asanas et aux satsangs en ligne restera disponible.

- **Congé d'hiver :**
  19 décembre 2025 – 7 janvier 2026
- **Congé de printemps :**
  30 mars – 8 avril 2026
- **Congé pour l'écriture de l'essai final**
  1 – 31 mai 2026
  (possibilité de tutorat personnel)

Assiduité

Outre la participation aux conférences hebdomadaires et aux sessions interactives bimensuelles, nous recommandons aux élèves une pratique quotidienne des asanas et du pranayama, ou la participation régulière aux cours d'asanas, ainsi qu'à deux satsangs par semaine, ou plus (si votre emploi du temps vous le permet).

Consignes pour les conférences et les satsangs en ligne

- Activer la caméra de votre appareil afin de pouvoir être vu.
- Porter votre uniforme de TTC ou un t-shirt / pull jaune, ainsi qu'un pantalon blanc.
- Ne pas s'allonger, marcher ou manger durant les conférences et les satsangs

Matériel à apporter lors des retraites

- Serviette de toilette ;
- Tapis de yoga (également disponible à la boutique de l'Ashram à l'arrivée) ;
- Coussin de méditation (également disponible à la boutique de l'Ashram à l'arrivée) ;
- Châle de méditation ou couverture (également disponible à la boutique de l'Ashram à l'arrivée) ;
- Mala pour le japa (rosaire) (également disponible à la boutique de l'Ashram à l'arrivée) ;
- Stylo et carnet de notes ;
- Bouteille d'eau, tasse de voyage ou thermos (pour boisson chaude) ;

- Chaussures sans lacets (pour l'extérieur) et chaussons (pour l'intérieur) ;
- Des vêtements à la fois chauds et confortables couvrant les épaules et les genoux ;
- Vêtement de pluie ;
- Chaussures pour les promenades ;
- Trousse et affaires de toilette personnelle ;
- Bouchons d'oreille (l'Ashram est un lieu de vie collectif) ;
- Réveil ;
- Lampe de poche ;
- Manuel du TTC ;
- Uniforme du TTC ;
- Ordinateur portable (recommandé)

Comment se rendre à l'Ashram : Scannez ce QR code

Ashram de Yoga Sivananda
26 Impasse du Bignon
45170 Neuville-aux-Bois
Tél. +33 (0)2 38 91 88 82
academy@sivananda.net
sivanandaorleans.org

ACADEMIE DE YOGA SIVANANDA

Ashram de Yoga Sivananda Loiret

Fondateur: Swami Vishnudevananda