

M<sup>me</sup>, M<sup>lle</sup>, M.

Prénom

Adresse

Tél. fixe

Portable

E-mail

Signature :

Je souhaite recevoir un devis pour l'envoi des ouvrages de Martyn Neal (voir sur le site) :

 En quête de soi  Yoga Sûtra  Sentimental  Only the feeling remains

**Martyn Neal**  
Centre de Yoga  
6 rue Ingres - F-11100 Narbonne  
Tél. 04 68 32 66 74  
martyn@yoga-neal.fr  
www.yoga-neal.fr



## Stage d'été 2016

### Yoga et spiritualité Transformation - Transparence - Transcendance avec Michel Alibert et Martyn Neal

**Dates** | Du samedi 30 juillet (18h) au vendredi 5 août (14h) 2016  
**Lieu et Coût** | Prieuré de Marcevol (PO) - Enseignement : 360€.  
**Hébergement** | Pension complète en chambre de 2 à 4 lits : 291€\*



Michel Alibert

Comment le Yoga Sûtra et la Bible envisagent ces trois thèmes du cheminement spirituel ?

Au cœur du texte de Patanjali, nous nous pencherons sur les qualités de la Nature (guna) et le déroulement (krama) des transformations (parinâmâ) ainsi que la recherche de pureté (shuddhi). Questionner des concepts tels que : le voile qui recouvre (âvaranam) la clarté (viveka) et tout ce qui cesse (nivr̥tti) aux abords de la liberté (kaivalyam).  
Nous ferons en particulier un plongeon dans la dernière partie du quatrième chapitre du texte de Patanjali (IV, 22 à 34).

La Bible est une histoire du salut qui nous montre le chemin de la divinisation de l'humain. Pour illustrer les trois thèmes, puisons dans le grand livre de la prière juive et chrétienne, le Psautier (la numérotation suit la Bible de la Septante), et dans les hymnes du Nouveau Testament. Par exemple :  
«Tu m'apprends le chemin de la vie.» (Ps 15,11)  
«Ne fermez pas votre cœur comme au désert» (Ps 94,8)  
«Oui, toi seul es saint !» (Ap 15,4)  
A partir de ces pistes, nous effectuerons un parcours biblique illustré par quelques grandes figures significatives de ce cheminement vers la divinisation de l'humain.

Ce "haut lieu" qu'est le Prieuré de Marcevol, avec sa vue exceptionnelle sur le Canigou, offre un cadre merveilleux pour notre stage. Sa chapelle va également nous servir de lieu à résonance pour le chant... L'hébergement est simple, chaleureux et propre, sans chambre individuelle.

Acomptes à l'inscription : deux chèques de 60€ (l'un à l'ordre de Prieuré de Marcevol et l'autre à l'ordre de M. Neal).

\*Hébergement : Sous tente, avec 3 repas par jour et utilisation des sanitaires - 219€. Externe, avec 3 repas par jour - 207€. Externe, avec repas, sauf dîner - 129€. Hôtels ou chambres d'hôtes à Vinça, Eus ou Prades (11 à 14 kms.)



## Stage d'été chant védique avec Martyn Neal

**Dates** | du mardi 26 juillet (9h) au vendredi 29 juillet (13h) 2016  
**Lieu et Coût** | Centre de Yoga Narbonne (non-résidentiel) - 210€

La qualité d'attention induite par la pratique du chant védique m'a été démontrée depuis plus d'une trentaine d'années. Tant sur le plan personnel que dans le cadre de mon enseignement, j'ai pu vérifier qu'il s'agissait d'un outil majeur dans la préparation mentale à l'état méditatif tel que le yoga le définit.  
Mon envie de partager mes connaissances et expérience n'a pas faibli depuis le début et c'est avec beaucoup de joie que j'aborde chaque stage, pour vous faire découvrir de nouveaux textes, et revisiter des textes connus pleins d'inspiration. Nous pourrions aussi nous amuser et nous émuir avec des chants d'autres natures et cultures. Vous aurez l'occasion aussi de demander tel ou tel texte que vous aimez et, pour ceux qui le désirent, la possibilité de faire vérifier des chants connus. La pédagogie spécifique permet de réunir débutants et adeptes avancés. L'ambiance est détendue et studieuse, sans se prendre trop au sérieux !

## Stages journée chant védique 2016-2017

**Dates** | 2016 : 6 février, 9 avril, 11 juin, 8 octobre, 5 novembre • 2017 : 18 mars, 22 avril, 20 mai  
**Les samedis de 10h à 18h • Lieu et Coût** | Canet d'Aude. 55€ la journée

L'esprit des rencontres : se nourrir à tout niveau par la récitation du chant védique et par des relations ouvertes et fraternelles entre tous. Pour se nourrir aussi à l'heure du déjeuner, chacun apporte un plat à partager !  
Nous continuerons de découvrir et d'approfondir le chant des textes sacrés de l'Inde que Krishnamacharya et Desikachar nous ont transmis, tout en poursuivant le plaisir de chanter d'autres chants, tous sacrés par notre intention, sinon déjà par celle des auteurs.  
Il n'est pas nécessaire de s'inscrire, mais merci de me prévenir de votre intention de participer par courriel de préférence.



Randonnées,  
chants, lectures,  
musique, yoga.

Été en Haute Ardèche  
du samedi 9 juillet (18h)  
au samedi 16 juillet (9h) 2016

Balade fin octobre 2016 :  
détail en début d'année

Programme détaillé |  
apiedsousleciel@wanadoo.fr

## À Pied sous le ciel 2016 avec Philippe Forcioli et Martyn Neal



## Stages/Post Formation 2016-2017

- un enseignement structuré autour des thèmes proposés, mais ouvert aux orientations formulées par les participants
- un accompagnement pour les enseignants
- un ressourcement au travers de pratiques guidées et d'ateliers
- se retrouver entre amis et faire de nouvelles connaissances

**Lieu** | Tous les stages se déroulent au Centre de Yoga, Narbonne (stages non résidentiels).

**Thèmes, Dates et Coûts** |

### 2016

- **Les torsions assises et les obstacles (antarâya)**  
du vendredi 22 avril (9h) au dimanche 24 avril (13h) • 160€
- **La chandelle et l'anti-standardisation (viniyoga)**  
du samedi 14 mai (9h) au lundi 16 mai (13h) • 160€
- **Les flexions avant et le comportement envers l'environnement (yama)**  
du samedi 15 octobre (9h) au dimanche 16 octobre (16h) • 120€
- **Les flexions arrière et le style de vie (niyama)**  
du samedi 3 décembre (9h) au dimanche 4 décembre (16h) • 120€

### 2017

- **Les rythmes respiratoires et l'action (karma)**  
du samedi 21 janvier (9h) au dimanche 22 janvier (16h) • 120€
- **Les techniques à narines alternées et la purification (shuddhi)**  
du samedi 4 mars (9h) au dimanche 5 mars (16h) • 120€
- **Les inversions et les différents « corps » (kosha)**  
du samedi 29 avril (9h) au lundi 1<sup>er</sup> mai (13h) • 170€

### → la pratique

L'objectif est de vous proposer des pratiques qui vont nourrir votre propre recherche et également vous donner le plaisir d'être guidé.

### → les textes : yoga sūtra, taittirīya upanishad, yoga rahasya

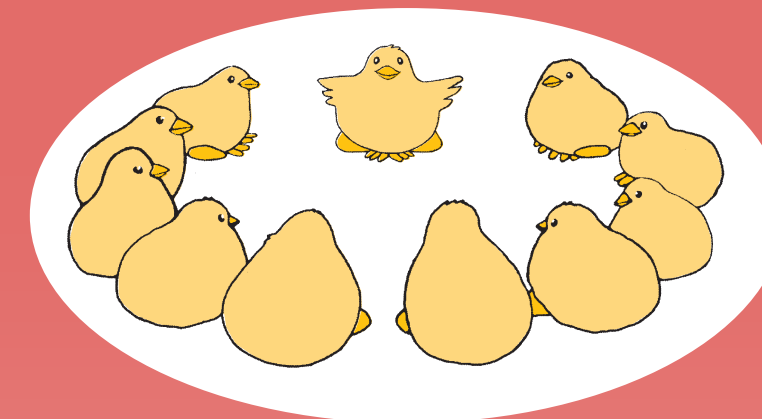
Je puiserai dans ces textes, sources inépuisables de réflexion sur l'être humain dans sa démarche du yoga, pour approfondir les thèmes proposés.

### → la pédagogie

Il s'agit d'aborder minutieusement les techniques, leurs adaptations et leurs rôles dans la pratique personnelle aussi bien que dans l'enseignement et d'aider les enseignants qui rencontrent des difficultés dans leurs cours.



## IFY Formations • Martyn Neal



## Formation à l'enseignement du yoga à Toulouse 2016 - 2020

avec Martyn Neal

et Marie-Claire Grange (assistante de formation)

### Centre de Yoga

6 rue Ingres - 11100 Narbonne - France  
Tél. 04 68 32 66 74  
martyn@yoga-neal.fr  
www.yoga-neal.fr



Marie-Claire Grange enseigne le yoga depuis 2008. Formée par Martyn Neal, elle est engagée dans une démarche de cooptation pour devenir formatrice IFY. Elle a été pendant 10 ans responsable de communication en entreprise, puis 10 ans conseil en communication et journaliste indépendante. Titulaire d'un prix d'art lyrique, elle a chanté comme soliste et choriste et enseigne également le yoga de la voix et le chant védique.



TKV Desikachar et Martyn Neal

Martyn Neal est membre du Collège des Formateurs de l'Institut Français de Yoga et formateur dans la lignée de l'enseignement de Krishnamacarya et de TKV Desikachar. Sa rencontre avec le yoga date de 1972 et il obtient le diplôme du Friends of Yoga Society.



Il commence à enseigner dans le sud de la France à Narbonne en 1977. Depuis 1983 il est élève de TKV Desikachar avec qui il a enregistré du chant védique et un poème de Krishnamâcarya. Il a co-signé «En Quête de Soi» (Agamat) et en anglais sous le titre «What are we Seeking?» (KYM). Il a réalisé un double CD de chant du Yoga Sûtra (Cahiers de Présence d'Esprit) et a participé à des ouvrages collectifs sur le yoga, la méditation...

Martyn Neal, formateur indépendant, est enregistré auprès du Préfet de Région en tant qu'organisme de formation.

Martyn Neal, formateur indépendant, est enregistré auprès du Préfet de Région en tant qu'organisme de formation.

# Formation à l'enseignement du Yoga à Toulouse 2016-2020 avec Martyn Neal

## Approfondir la pratique et étudier la théorie

Cette formation à l'enseignement du yoga a un triple objectif :

- aider les participants à **cheminer personnellement** ;
- leur permettre d'**acquérir les connaissances** nécessaires pour transmettre cette discipline ;
- **développer la confiance** pour le faire.

Vous serez accompagné(e) par le formateur et son assistante pour

### 500 heures en 4 années scolaires

75 journées de stage et 12 heures de cours individuel.

Répartition :

- 2016/17 et 2017/18, pour chaque année : 5 week-ends, 1 stage de 5 jours, 1 stage de 6 jours et 2 heures de cours individuel.
- 2018/19 : 4 week-ends, un stage de 6 jours et 6 heures de cours individuel.
- 2019/20 : 4 week-ends, 1 stage de 5 jours, 1 stage de 6 jours et 2 heures de cours individuel.

### La formation couvre :

- l'étude et la pratique des techniques de base : postures, relaxation, respirations conscientes, concentration et méditation, ainsi que leurs adaptations ;
- la familiarisation avec les principes philosophiques et psychologiques développés dans le yoga sûtra ;
- l'apprentissage des principes de la construction de séances et l'élaboration de celles-ci ;
- la recherche d'une pratique personnelle autonome ;
- le perfectionnement des capacités à observer et à respecter la personne ;
- l'entraînement à l'enseignement in situ et le développement de la confiance dans la relation à l'autre ;
- l'examen des éléments d'anatomie, de psychologie et des dynamiques de groupe appliqués au yoga.

**Dates des week-ends** | 1<sup>er</sup> et 2 octobre, 19 et 20 novembre 2016

7 et 8 janvier, 22 et 23 avril, 10 et 11 juin 2017

Les horaires des week-ends : samedi de 13h30 à 20h30, dimanche de 9h à 17h.

La formation va stimuler votre intérêt pour le yoga et ses sources. Elle vous fera avancer dans votre pratique et vous permettra de découvrir la richesse des techniques ainsi que leurs applications

**Dates des stages** | 11 au 15 février, 13 au 18 août 2017

Les stages commencent à 9h le premier jour et se terminent à 17h le dernier jour. Les dates pour les autres années seront communiquées ultérieurement.

**Nombre de participants** | 15 à 20

**Lieu** | VM Ballet, Toulouse (Métro Borderouge)

**Hébergement** | Diverses formes de logement pour tous les goûts et bourses sont à proximité du lieu du stage. Une liste est fournie sur demande.

**Entretien** | Vous pouvez demander un entretien avec le formateur avant l'inscription.

**Coût** | Droits d'inscription : 150€ non remboursables

• **Forfait enseignement avec mensualités** | 580€ d'acompte à l'inscription, puis 47 mensualités de 100€ (virement bancaire uniquement) de septembre 2016 à juillet 2020. Total : 5280€.

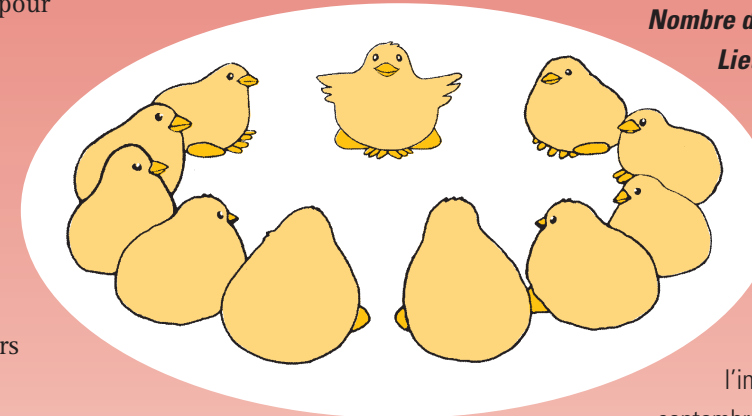
• **Forfait enseignement avec règlement annuel** : 580€ d'acompte à l'inscription, puis règlement par chèque bancaire de 1300€ au premier w/e de chacune des trois premières années, et 700€ pour la dernière année. Total : 5180€

Pour la prise en charge par un organisme, demandez un devis à l'inscription. Si l'organisme accepte de prendre en charge la formation, votre acompte peut vous être restitué.

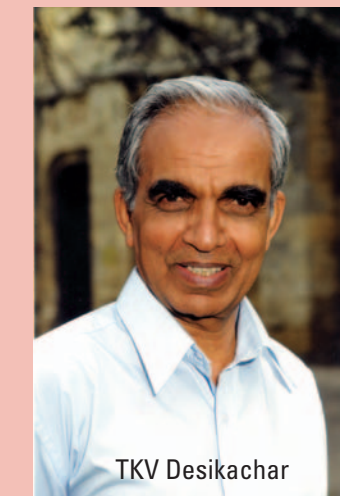
Frais de dossier et suivi du dossier (inclus dans le devis) 500€. Total : 5780€.

**Évaluation, attestations et certification** | L'évaluation est continue, plus des examens pratiques dans la troisième année et en fin de cycle. Le certificat d'aptitude à enseigner le yoga pourra être décerné en fin de formation. Il est agréé par l'Institut Français de Yoga (IFY) et aux normes de l'Union Européenne de Yoga (UEY). Pour recevoir le diplôme IFY, le coût est actuellement de 40€, payable par les stagiaires qui souhaitent le recevoir.

Pendant toute la durée de la formation l'adhésion à l'IFY est obligatoire, 47€ par an actuellement. Pour plus d'informations : [www.ify.fr](http://www.ify.fr)



Enseignement basé sur le respect de la personne, l'adaptation des techniques en fonction de chacun (viniyoga), le cours individuel et le yoga sûtra dans la lignée de Krishnamâcarya et TKV Desikachar



TKV Desikachar

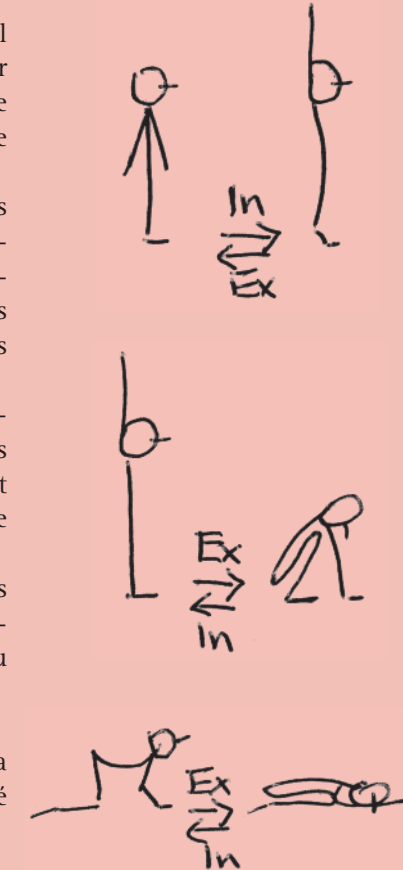
Le terme moderne de développement personnel désigne bien l'idée de transformation véhiculée par le yoga depuis des millénaires. En effet, la pratique du yoga vise à révéler nos potentialités et à les faire s'épanouir.

Il s'agit d'utiliser au mieux les possibilités dont nous disposons, tout en découvrant à l'intérieur de nous-même d'autres ressources, tant physiques que mentales. Celles-ci sont souvent cachées ou bloquées par de vieux schémas et habitudes ou par des traces laissées de souffrances passées.

Or les prises de conscience qui naissent de la pratique du yoga, les réflexions et méditations qu'elles suscitent, l'équilibre qu'elles apportent, peuvent nous aider à trouver du sens dans nos situations de vie et faciliter nos choix et actes.

C'est alors que nous pouvons mesurer notre progrès par les changements survenus dans notre comportement avec les autres et par plus de bien-être au quotidien.

Le yoga est un cadeau précieux. Transmis depuis la nuit des temps en orient, il est aujourd'hui intégré utilement dans la vie occidentale.



## Bulletin d'inscription

Remplir des 2 côtés SVP

☐ **STAGES/POST FORMATION** : Je m'inscris pour ☐ 22 au 24 avril 2016 ☐ 14 au 16 mai 2016 ☐ 15 et 16 octobre 2016 ☐ 3 et 4 décembre 2016 ☐ 21 et 22 janvier 2017 ☐ 4 et 5 mars 2017 ☐ 29 avril au 1er mai 2017 et je joins l'acompte de 30€ par stage (ordre : Martyn Neal)

☐ **STAGES D'ÉTÉ** : Je m'inscris pour le stage

☐ Yoga et spiritualité - 30 juillet au 5 août 2016 et je joins 2 chèques de 60€ (ordre : Prieuré de Marceval et M. Neal)

☐ Chant védique - 26 au 29 juillet 2016 et je joins 1 chèque de 30€ (ordre : M. Neal)

Pour une inscription à plusieurs stages : regrouper l'acompte de M. Neal sur un seul chèque