



**YOGA LABORATORIUM**

FORMATION EN LIGNE

**AYURVEDA POUR LES  
YOGI(NI)**

---

**GUIDE DE BIENVENUE**

---



Namaste et bienvenue dans cette formation d'un an sur l'Ayurveda pour les Yogi(ni),

Avant tout, j'aimerais vous remercier pour votre confiance dans l'équipe de Yoga Laboratorium. Ayurveda est un incontournable pour chaque pratiquant de Yoga, et d'ailleurs chaque individu, qui cherche à s'occuper de sa santé et mieux progresser dans la voie de Yoga. Je suis très content que vous ayez choisi Yoga Laboratorium pour vous soutenir dans cette démarche vers les connaissances essentielles.

Cette formation se déroule en ligne et utilise plusieurs outils pédagogiques afin de faciliter votre apprentissage. Ce guide de bienvenue vous aidera à vous familiariser avec votre espace de formation ainsi que répondre à vos questions à propos du déroulé de la formation.

Pankaj Saini

# SOMMAIRE



COMMENT SE CONNECTER À VOTRE ESPACE DE FORMATION ?.....	4
COMMENT SE CONNECTER POUR LES COURS EN LIVE ?.....	7
COMMENT MIEUX PROFITER DE LA FORMATION ? .....	12
PROGRAMME DE LA FORMATION .....	14
COMMENT VA SE DÉROULER LA FORMATION ?.....	21
CALENDRIER DES COURS EN LIVE.....	24
L'ÉQUIPE YOGA LABORATORIUM .....	26
CHERCHER DE L'AIDE.....	27
FAQ.....	29

# COMMENT SE CONNECTER À VOTRE ESPACE DE FORMATION ?

Cette formation se déroule en ligne, et combine les cours en live (via Zoom) avec les vidéos pré-enregistrées et les PDFs. L'intégralité des vidéos, PDFs ainsi que les replays des cours en live seront disponibles dans votre espace de formation. Voici comment vous connecter à votre espace.

*Si vous êtes sur ordinateur*

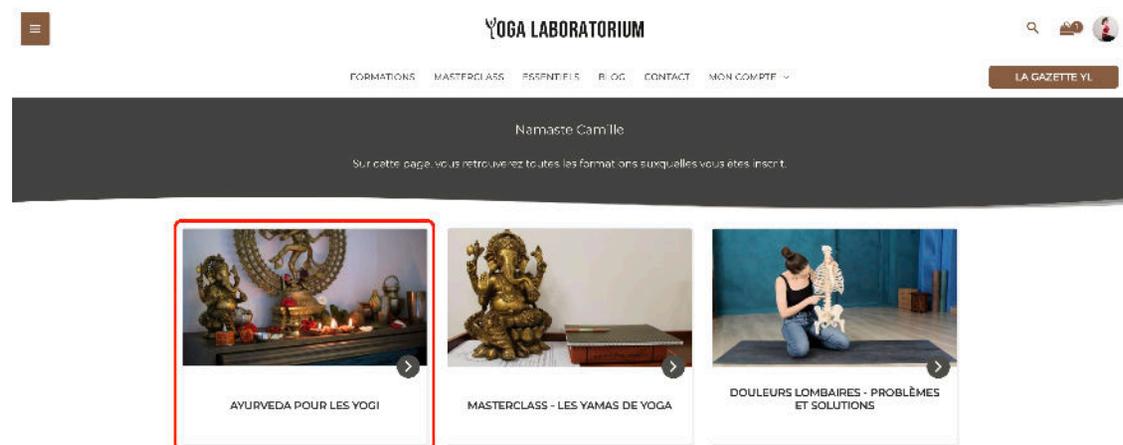
1. Assurez vous d'être connecté à votre compte : <https://yogalaboratorium.com/mon-compte/>



2. Allez sur la page “Mes Formations” : <https://yogalaboratorium.com/mes-formations/>

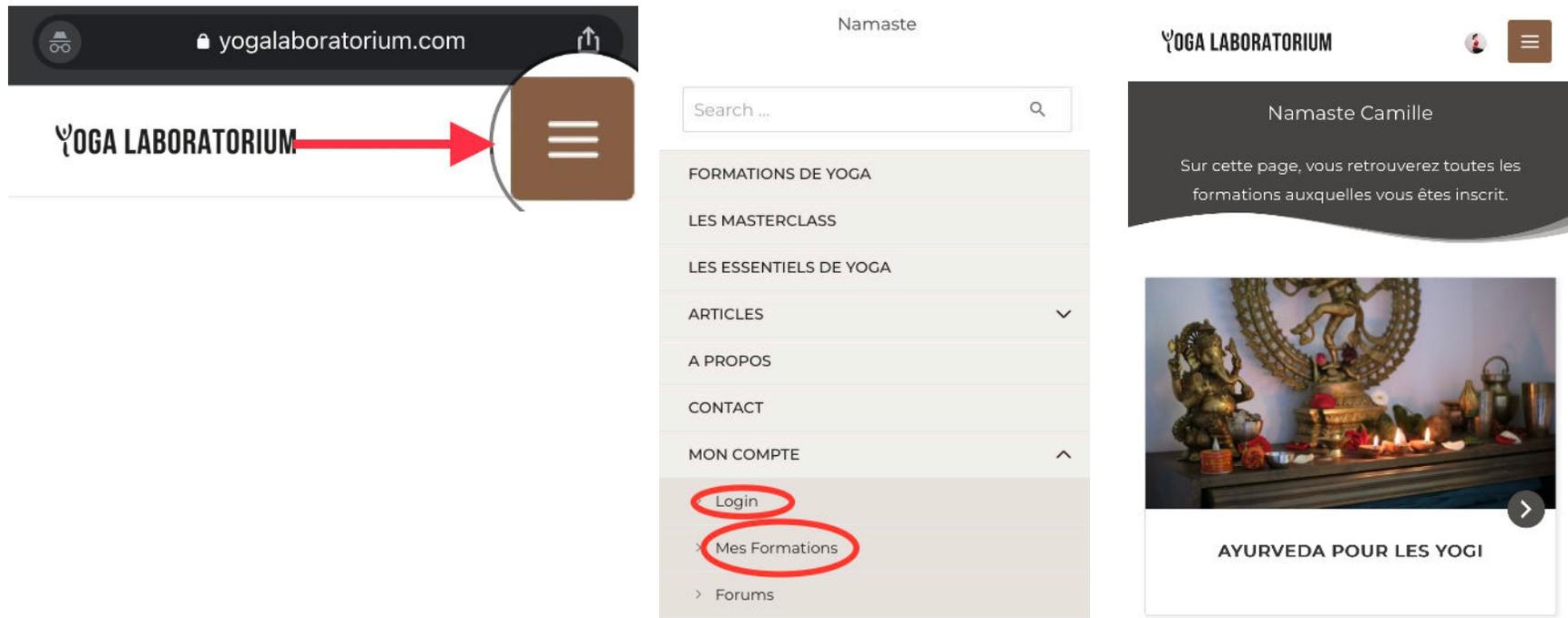


3. Cliquez sur Ayurveda pour les Yogi : <https://yogalaboratorium.com/programme/ayurveda-pour-les-yogi/>



## Si vous êtes sur smartphone

Le processus est le même ! D'abord assurez-vous d'être connecté à **votre compte** depuis le menu, ensuite accédez à la page "**Mes Formations**". Vous y retrouverez finalement votre espace de formation "**Ayurveda pour les Yogi**".



# COMMENT SE CONNECTER POUR LES COURS EN LIVE ?

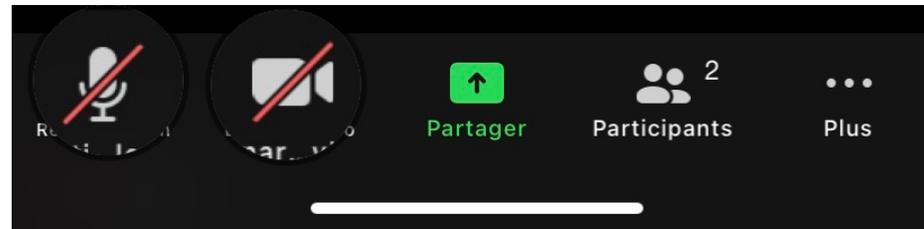
Pour les cours en live ainsi que le groupe de pratique, nous utilisons l'application Zoom. Si vous êtes inscrit(e) pour les cours en direct, vous recevrez chaque mois les liens pour vous connecter. Si vous n'avez jamais utilisé l'application Zoom, voici un petit tutoriel pour vous aider :

1. Téléchargez l'application Zoom sur leur site : <https://zoom.us/download>
2. Cliquez sur le lien envoyé par email pour le cours en live.
3. Autorisez Zoom à avoir accès à votre microphone et à votre caméra. Vous aurez toujours la possibilité d'allumer / éteindre vos caméra et micro par la suite, mais cette partie est nécessaire pour recevoir l'audio et la vidéo.

## MON MICRO / MA CAMÉRA NE SE CONNECTE PAS. QUE FAIRE ?

### *Sur smartphone*

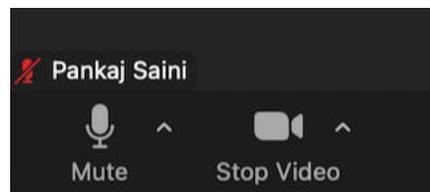
Lors de votre première utilisation, il est important d'autoriser l'application Zoom à accéder à votre micro / caméra. Parfois l'application ne reconnaît pas le bon matériel. Vérifiez en cliquant sur les icônes son / caméra s'ils sont bien allumés :



Il arrive qu'une autre application utilise déjà le micro / la caméra qui ne parvient alors pas à se connecter à Zoom. Dans ce cas là, quittez le cours et l'application (n'hésitez pas à redémarrer votre appareil) et connectez-vous de nouveau.

### *Sur ordinateur*

Vous avez en bas à gauche de votre écran la possibilité d'allumer et éteindre votre son et audio.

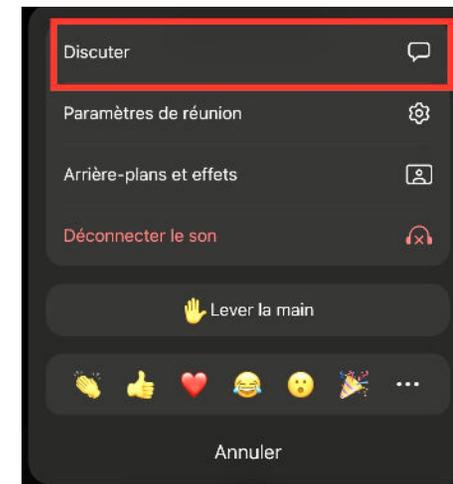


## DOIS-JE OBLIGATOIREMENT METTRE MA CAMÉRA / MON MICRO ?

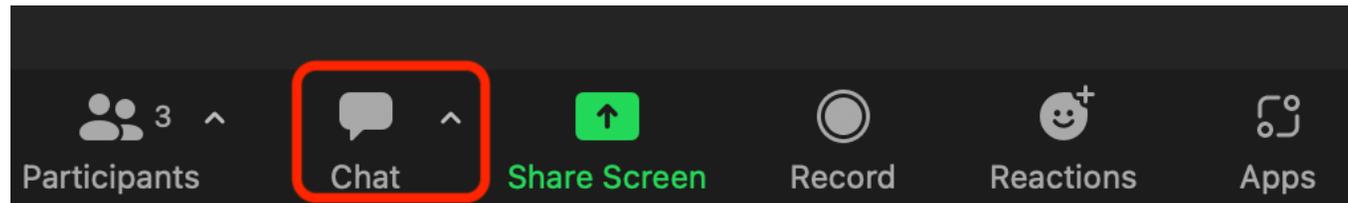
Il n'y a bien sûr aucune obligation. Durant le cours, vous avez la possibilité d'éteindre et rallumer votre caméra ou votre micro à n'importe quel moment.

Si vous ne pouvez pas utiliser votre micro mais avez tout de même des questions à poser, vous pouvez utiliser le système de discussion écrit.

### *Sur smartphone*



## Sur ordinateur



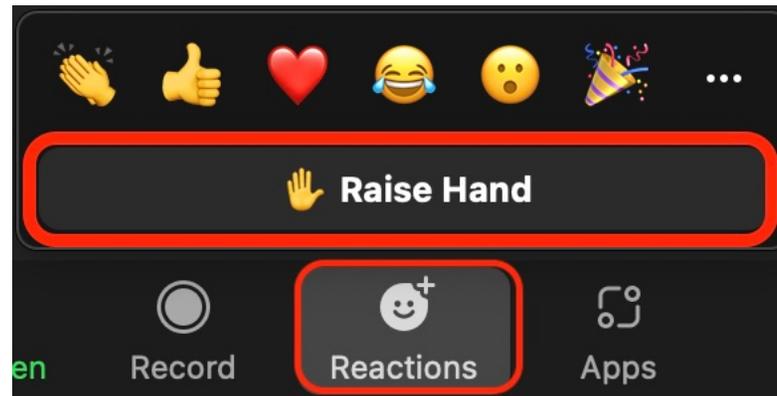
## PRENDRE LA PAROLE DURANT LES COURS

Durant les cours, nous coupons les micros des élèves afin d'éviter les problèmes de bruit / écho. Cependant, vous avez la possibilité de "lever la main" pour signaler que vous avez une question à poser.

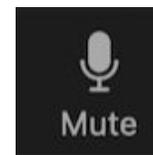
## Sur smartphone



*Sur ordinateur*



Ensuite, vous pourrez rallumer votre micro en cliquant sur l'icône en bas à gauche :



# COMMENT MIEUX PROFITER DE LA FORMATION ?

Cette formation met à votre disposition plusieurs outils pédagogiques afin de faciliter l'apprentissage. Voici comment les utiliser pour profiter au mieux de la formation.

1. Visionnez 1-2 vidéos à la fois : chaque vidéo vous introduit à des concepts profonds et demande du temps afin de les capter.
2. Prenez des notes pendant que vous visionnez la vidéo. Vous pouvez utiliser le PDF interactif pour cela : pensez à sauvegarder le PDF avant de le fermer.
3. Si vous êtes inscrit(e) pour les cours en live, 24h avant la session Question-Réponse, révisez vos notes. Si vous suivez uniquement les replays, reprenez vos notes avant de regarder le replay de la session question-réponse.
4. L'atelier pratique est fait pour la mise en application de tout ce que vous avez appris dans le module et se déroule le lendemain de la session question-réponse. Prenez le temps de revoir le replay de la vidéo au moins une fois supplémentaire avant de commencer à mettre en pratique de votre côté.

5. A la suite de la session Question-Réponse et l'Atelier Pratique, si les questions vous viennent, posez-les **sur le forum**.
6. La mise en pratique de ce que vous apprenez est essentielle afin de réellement profiter de la formation. Comme il s'agit d'une formation longue, choisissez un horaire/jour de la semaine qui vous convient le mieux pour votre pratique personnelle. Il est mieux de pratiquer que 2-3 fois/semaine mais le tenir sur la durée, que de vouloir pratiquer tous les jours et d'arrêter au bout de quelques mois.
7. Si vous avez du mal à pratiquer seul, utilisez le groupe de pratique. Un groupe de pratique hebdomadaire est proposé et organisé par l'équipe de Yoga Laboratorium (réservé aux élèves qui suivent les cours en live).
8. Si vous souhaitez avoir un certificat à la fin de la formation, complétez les quizz de fin de module.
9. Bien que la formation ne se déroule que sur 15 mois, le contenu de la formation est d'une grande richesse. Vous pourriez facilement le voir et le revoir plusieurs fois et sur plusieurs années afin de mieux l'intégrer. C'est d'ailleurs la clé de la compréhension approfondie.

# PROGRAMME DE LA FORMATION

Cette formation se focalise sur l'application d'Ayurveda dans la pratique de Yoga. A la fin de cette formation, vous aurez une excellente idée de comment marche le corps et l'esprit d'après Ayurveda, comment faire un diagnostic simple des dosha pour établir votre profil, comment mettre en place une pratique qui assure l'équilibre du corps et du mental, et comment améliorer vos immunités. Vous apprendrez également comment adapter votre pratique aux différents défis de la vie (comme stress, anxiété, maladie, etc.) ainsi qu'aux changements de lieu et de temps.

## MODULE 1 : ESSENTIEL D'AYURVEDA

Avant de plonger dans l'apprentissage des fondamentaux, il est important d'avoir un aperçu de base. C'est d'autant plus importants pour pouvoir mettre en place les pratiques justes dès les premiers jours.

**THÉORIE :** Une première introduction aux concepts clés de Yoga et Ayurveda comme *dosha*, *guna*, *agni*. Comment faire des diagnostics basiques et établir son profil ayurvédique. L'effet des pratiques de Yoga. Et comment créer les premières pratiques pour les divers profils.

**PRATIQUE :** Les principes clés de la mise en pratique d'une séance de Yoga. Comment faire des pratiques holistiques. Introduction aux postures basiques et comment construire les séances pour les trois *dosha*. Corrections posturales et clés d'alignement pour bien démarrer la pratique.

## MODULE 2 : COMPRENDRE L'ESPRIT

On passe notre vie à vouloir utiliser nos corps pour agir sur l'esprit. Yoga et Ayurveda nous enseignent exactement l'inverse ! Ce module vous plonge dans les mystères de notre esprit et vous aide à comprendre la source de vos émotions, vos pensées et vos actions. Il vous permettra de non seulement mieux comprendre votre esprit, mais aussi comprendre les mécanismes des problèmes courants comme anxiété, stress, manque de confiance, etc.

**THÉORIE :** Une introduction aux concepts clés de la théorie et métaphysique derrière Yoga et Ayurveda. Comment se passe l'évolution de notre organisme jusqu'à l'arrivée du corps physique. Quels sont les éléments qui jouent sur notre esprit. Comment trouver les causes des maux de l'esprit, et comment agir sur l'esprit d'une manière profonde.

**PRATIQUE :** Comment construire des pratiques qui agissent sur le mental. Comment établir les profils psychologiques ayurvédiques. La pratique des postures, respirations, et les clés méditatives pour agir sur l'esprit dans diverses situations.

## MODULE 3 : COMPRENDRE LE CORPS

Notre corps ne se résume pas dans les *dosha*, et non vous n'êtes pas 60% *vata*, 30% *pitta* et 10% *kapha*. Ce module approfondira vos connaissances dans le corps physique et vous permettra de mieux comprendre comment les maladies se manifestent et les divers concepts si essentiels pour prendre soin de notre corps.

**THÉORIE :** Approfondissement de ce que sont les *dosha* et leur rôle. Mieux comprendre les *agni*. Introduction aux concepts clés comme *mala*, *ama*, *shrota*, *dhatu*, etc. Que se passe-t-il durant les processus digestifs ou de reproduction. Comment une maladie se manifeste.

**PRATIQUE :** L'axe de ce module sera sur établir et faire des pratiques tri-doshiques qui aident à renforcer le corps et renforce le système immunitaire globalement.

## MODULE 4 : DOSHA VIJNANA

Ce n'est pas uniquement ce que nous mangeons qui affectent nos *dosha*. Il y a aussi le lieu d'habitation, les saisons, les changements de temps et bien plus ! Ce module vous aide à mieux comprendre la nature des *dosha*, tout ce qui les affecte, et comment l'intégrer dans votre pratique.

**THÉORIE :** Approfondissement du rôle des *dosha* et sous-*dosha*. Les effets des moments de la journée, des saisons et du temps, mais aussi du lieu de naissance et d'habitation sur les *dosha*. Comment distinguer *prakriti* et *vikriti*. Comment faire des diagnostics plus profonds et établir les profils ayurvédique.

**PRATIQUE :** Les adaptations de la pratique basées sur les différents éléments comme les saisons, le lieux d'habitation, etc. Correction posturale et dans la respiration. Faire les premiers diagnostics entre élèves.

## MODULE 5 : NUTRITION ET HYGIÈNE DE VIE

Un des principes de la bonne santé d'après Ayurveda est de manger correctement. Mais il ne s'agit pas uniquement de ce qui est dans notre assiette ! La façon de manger, la façon de préparer la nourriture, et l'ordre dans lequel on le consomme est tout aussi important.

**THÉORIE :** Mieux comprendre la nourriture titre sensoriel et gustatif. Le rôle et l'application de l'hygiène de vie. Les effets de surconsommation et comment l'éviter. Les 6 goûts et l'ordre de consommer la nourriture. Principes basiques de cuisine ayurvédique ainsi que les effets des épices sur les *dosha* et *agni*. Comment lire les tableaux ayurvédiques des ingrédients.

**PRATIQUE :** Comment établir les rituels simples pour faire faces aux maladies et situations courantes de la vie. Comment combiner cela avec notre pratique de Yoga.

## MODULE 6 : PRINCIPES DE PRATIQUE DE YOGA

Yoga n'est pas juste les postures ! Il y a de nombreux autres outils qui sont tout aussi importants (voire bien plus !). Mais quels sont les effets de ces outils ? Comment construire des séances holistiques pour agir sur les problèmes ? C'est ce que vous apprendra ce module.

**THÉORIE :** La nature et les effets des diverses pratiques de Yoga comme *asana*, *pranayama*, méditation, *mantra*, *bandha*, etc. Leur application dans notre pratique. Comment les utiliser pour yoga-thérapie. Comment construire des programme et des séances pour faire face aux difficultés de la vie.

**PRATIQUE :** Mise en application avec correction des styles de pratique. Construction des programmes et des séquences aux divers buts.

## MODULE 7 : VATA DOSHA

Vata est le roi des *dosha* mais aussi le roi des maladies. Que se passe-t-il s'il aggrave ? Que faire si on a un profil *vata* pour assurer son équilibre ? Ce module vous aidera à mieux comprendre *vata dosha*, les diverses maladies liés à *vata*, ainsi que les profils annexes à *vata* comme *vata-pitta*, *vata-kapha*, et *vata-pitta-kapha*.

**THÉORIE :** Les subtilités de *vata*. Comment mieux capter les problèmes causés par *vata*, diminuer les aggravations, et établir les programmes qui apaisent *vata*.

**PRATIQUE :** Application des principes de Yoga pour apaiser *vata dosha*, dont la façon de respirer, rythme de pratique, etc.

## MODULE 8 : PITTA DOSHA

*Pitta* s'occupe non seulement de ce qui se passe dans notre corps physique, mais affecte aussi les feux subtils. Ce module vous aidera à mieux comprendre *pitta dosha*, les diverses maladies liées à *pitta*, ainsi que les profils annexes à *pitta* comme *pitta-vata*, *pitta-kapha*, et *pitta-vata -kapha*.

**THÉORIE :** Les subtilités de *pitta*. Comment mieux capter les problèmes causés par *pitta*, diminuer les aggravations, et établir les programmes qui apaisent *pitta*.

**PRATIQUE :** Application des principes de Yoga pour apaiser *pitta dosha*, dont la façon de respirer, rythme de pratique, etc.

## MODULE 9 : KAPHA DOSHA

*Kapha* permet notre corps de se régénérer, récupérer, et nous donne la vitalité. Ce module vous aidera à mieux comprendre *kapha dosha*, les diverses maladies liées à *kapha*, ainsi que les profiles annexes à *kapha* comme *kapha-vata*, *kapha-pitta*, *kapha-pitta-vata*.

**THÉORIE :** Les subtilités de *kapha*. Comment mieux capter les problèmes causés par *kapha*, diminuer les aggravations, et établir les programmes qui apaisent *kapha*.

**PRATIQUE :** Application des principes de Yoga pour apaiser *kapha dosha*, dont la façon de respirer, rythme de pratique, etc.

# COMMENT VA SE DÉROULER LA FORMATION ?

Afin de faciliter l'apprentissage, la formation utilise plusieurs outils pédagogiques dont les vidéos courtes, les lives et les groupes de pratique.

## LES VIDÉOS COURTES

Les concepts de Yoga et Ayurveda ne sont pas toujours faciles à appréhender. Accumuler énormément d'information en quelques heures n'aide pas. C'est pourquoi, une grande partie de l'apprentissage théorique se fera à travers des vidéos pré-enregistrées que vous pourrez visionner à votre aise. Ces vidéos courtes (10-15 mn) vous permettront d'aborder les concepts difficiles avec une grande simplicité et par petit morceau - ce qui est la clé d'apprentissage et de compréhension.

Chaque module contient plusieurs vidéos pré-enregistrées, qui seront mises en ligne 1 mois avant les cours en direct, pour que vous ayez le temps de les étudier.

## LES COURS EN LIVE

Echanger est essentiel pour pouvoir progresser. La question d'un élève peut aider tous les élèves à mieux comprendre un concept. La correction faite sur un corps peut aider l'intégralité du groupe à mieux capter l'alignement et le souffle. Chaque module contient 3 cours en live sur un long weekend, qui sont par la suite mis en replay.

- ◆ **SESSION QUESTION RÉPONSE** : Session de 2h dédiée à vos questions sur ce que vous avez appris dans les vidéos pré-enregistrées. La session se déroule vendredi soir de 18-20h.
- ◆ **2 ATELIERS PRATIQUES** : Session de 3h avec mise en pratique de l'enseignement théorique, ciblé pour établir et moduler la pratique sur les bases apprises. Les ateliers se déroulent samedi et dimanche de 10h30 à 13h30.

*Pour les cours en live, Yoga Laboratorium utilise l'application Zoom. Les cours sont enregistrés avec une vraie caméra, et mis en replay la semaine suivante pour assurer une meilleure qualité audio-visuelle.*

## LE GROUPE DE PRATIQUE

Pratiquer seul dans son coin n'est pas toujours très motivant ! Pour aider nos élèves, Yoga Laboratorium propose un groupe de pratique hebdomadaire où tous les élèves peuvent pratiquer ensemble via Zoom.

C'est un moment précieux où vous pourrez améliorer votre application de tout ce que vous apprenez, sans vous sentir seul. Ce groupe n'est pas obligatoire, cependant conseillé à toute personne ayant du mal à pratiquer seule.

Un groupe de pratique par semaine, organisé et animé par un membre de l'équipe de Yoga Laboratorium, est proposé les mardis soir, de 19h à 19h30.

*À noter : le groupe de pratique est mis en place pour les élèves suivant les cours en direct. Ces pratiques ne sont pas mises en replay.*

## LES PDFS INTERACTIFS

Chaque module vient avec un PDF interactif contenant texte, illustrations ainsi qu'un espace pour prendre vos notes. Ces PDFs vous permettront de mieux appréhender ce que vous apprendrez.

## LE FORUM

Les questions des élèves sont la clé pour améliorer la compréhension. Afin de faciliter l'échange en dehors des cours (ainsi que pour toutes personnes inscrites uniquement pour les replays), Yoga Laboratorium vous propose **un forum privé**. C'est à la fois le lieu d'échange entre les élèves, et à la fois le lieu pour avoir les réponses à vos questions à propos de la formation. (À noter : pour accéder au forum, vous devez être connecté à votre compte.)

# CALENDRIER DES COURS EN LIVE

	QUESTION-RÉPONSE (VEN 18-20H)	ATELIER PRATIQUE 1 (SAM 10H30-13H30)	ATELIER PRATIQUE 2 (DIM 10H30-13H30)
<b>MODULE 1</b>	2 juin 2023	3 juin 2023	4 juin 2023
	7 juillet 2023	8 juillet 2023	9 juillet 2023
<b>MODULE 2</b>	8 septembre 2023	9 septembre 2023	10 septembre 2023
	6 octobre 2023	7 octobre 2023	8 octobre 2023
<b>MODULE 3</b>	3 novembre 2023	4 novembre 2023	5 novembre 2023
	1 décembre 2023	2 décembre 2023	3 décembre 2023
<b>MODULE 4</b>	5 janvier 2024	6 janvier 2024	7 janvier 2024
	2 février 2024	3 février 2924	4 février 2024
<b>MODULE 5</b>	1 mars 2024	2 mars 2024	3 mars 2024
<b>MODULE 6</b>	5 avril 2024	6 avril 2024	7 avril 2024
	7 juin 2024	8 juin 2024	9 juin 2024
	5 juillet 2024	6 juillet 2024	7 juillet 2024
<b>MODULE 7</b>	6 septembre 2024	7 septembre 2024	8 septembre 2024
<b>MODULE 8</b>	4 octobre 2024	5 octobre 2024	6 octobre 2024
<b>MODULE 9</b>	1 novembre 2024	2 novembre 2024	3 novembre 2024

Les cours se déroulent un weekend par mois :

- Le vendredi de 18h à 20h : une session question-réponse
- Les samedis et dimanches de 10h30 à 13h30 : ateliers pratiques

Le groupe de pratique est proposé les mardis soir de 19h à 19h30 à partir du 6 juin 2023 jusqu'à fin novembre 2024 ( des vacances aux mois d'août et décembre), soit aux dates suivantes :

- du 6 juin au 25 juillet 2023,
- du 12 septembre au 12 décembre 2023,
- du 9 janvier au 30 juillet 2024,
- du 10 septembre 26 novembre 2024.

# L'ÉQUIPE YOGA LABORATORIUM

## PANKAJ SAINI

Pankaj est l'enseignant principal de cette formation. Il a démarré son apprentissage de Yoga et Ayurveda en 1990 à New Delhi en Inde. Il a plus de 30 ans d'expérience dans la philosophie, métaphysique, travail postural et les mouvements subtils d'énergie dans le corps et l'esprit.

## CHRISTELLE ARBONA

Christelle, masseur-kinésithérapeute (DE), s'occupe de toutes nos formations basées autour d'anatomie et kinésithérapie. Dans cette formation, vous la retrouverez souvent comme modèle durant les cours en live ainsi que durant les pratiques pré-enregistrées.

## CAMILLE BEN ALI

Camille s'occupe de l'intégralité du back-office. Durant les cours, elle est souvent derrière la caméra (et parfois devant !). Elle est votre premier contact avec l'équipe de Yoga Laboratorium (lorsque vous envoyez un email / SMS).

# CHERCHER DE L'AIDE

Dû fait que nous travaillons souvent sur l'audio-visuel (tournage et post-production), la meilleure façon de nous contacter est par email. Voici comment nous contacter en cas de problème ou si vous avez besoin d'aide :

## QUESTIONS SUR LE CONTENU DE LA FORMATION

La meilleure façon d'avoir des réponses à vos questions sur la formation est **sur le forum** (vous aurez besoin d'être connecté à votre compte pour y accéder).

Cependant, si votre question est de nature personnelle et vous ne souhaitez pas la partager avec les autres élèves, nous vous invitons à envoyer un message à Pankaj sur **pankajsaini@yogalaboratorium.com** Le délai de réponse par ce biais est plus long.

## DIFFICULTÉS TECHNIQUES

Vous n'arrivez pas à vous connecter à un cours en live, vous ne retrouvez pas le lien de connexion ? Envoyez un email à **camille@yogalaboratorium.com**

Vous n'arrivez pas à accéder à votre espace de formation, à réinitialiser votre mot de passe, ou autres problèmes techniques : envoyez un email à **contact@yogalaboratorium.com**

## PROBLÈMES DE PAIEMENT

En cas de paiement échoué, changement de carte bancaire, et autres problèmes liés à votre paiement, envoyez un e-mail à Camille à [\*\*camille@yogalaboratorium.com\*\*](mailto:camille@yogalaboratorium.com)

# FAQ

## JE N'AI PAS EU LE TEMPS DE REGARDER TOUTES LES VIDÉOS AVANT LA SESSION QUESTION-RÉPONSE. QUE FAIRE ?

Ne vous en faites pas ! Le PDF résume le contenu des vidéos. Lisez-le avant le cours.

## J'AI DES IMPÉRATIFS ET JE NE PEUX PAS ASSISTER À UN COURS EN LIVE. QUE FAIRE ?

Ça arrive ! Ne vous en faites pas non plus. Utilisez les replays et le pdf de chaque module pour rattraper le cours et posez vos questions [sur le forum](#) en attendant le prochain cours.

## QUAND EST-CE QUE LES REPLAYS SONT MIS EN LIGNE ?

Les replays des cours sont mis en ligne les lundis suivant le cours en live. Ils ne sont pas mis en ligne le lendemain même car ils demandent de la post-production pour vous donner un replay de meilleure qualité audio-visuelle.

## QUAND AI-JE ACCÈS AUX VIDÉOS D'UN MODULE ?

Les vidéos pré-enregistrées sont mises en ligne un mois avant la session question-réponse. Un mail vous sera envoyé dès que les vidéos seront disponibles. Pour le premier module, les vidéos seront mises en ligne dans la semaine du 1er mai 2023 (les cours en direct démarrent le weekend du 2 juin).

## J'AI RATÉ UN (OU PLUSIEURS) MOIS DE FORMATION. COMMENT REPRENDRE ?

Vous suivez les cours en direct ? Si vous n'avez raté qu'un mois, c'est assez facile à reprendre rapidement grâce au PDF et en regardant les replays des cours. Si cela fait plus de 3 mois que vous n'avez visionné aucun contenu, alors nous conseillons de prendre votre temps à rattraper et plutôt vous concentrer sur les modules qui se déroulent actuellement. Venez pour les cours en live (c'est important car ça va énormément vous aider à garder la motivation) et visionnez les vidéos du module qui se déroule actuellement.

Si vous suivez la formule replay, alors ce n'est absolument pas un problème. Reprenez simplement là où vous vous étiez arrêté.

## COMMENT FAIRE SI JE DOIS METTRE LA FORMATION EN PAUSE ?

Vous avez accès à vie à la formation. Ce n'est pas un problème si vous devez faire une pause de plusieurs mois. Si vous préférez suivre les lives, à chaque fois que nous proposerons de nouveau la formation, vous aurez la possibilité d'assister aux lives à un tarif préférentiel.

## J'AI BEAUCOUP DE DIFFICULTÉS AVEC LES TERMES EN SANSKRIT. QUE FAIRE ?

Les termes en sanskrit sont utilisés dans cette formation afin de faciliter une transmission juste du savoir. Malheureusement, les traductions vers français (ou anglais) de ces termes ne sont pas toujours fiables et valides, car les intonations et les vibrations des mots changent (ce qui limite la transmission). Vous comprendrez mieux cela grâce au module qui explique la démarche du mental et l'importance des vibrations dans la compréhension.

Pour faciliter la compréhension et l'assimilation des termes, un glossaire est mis en place avec chaque module. Nous vous conseillons de passer du temps dessus pour vous familiariser avec les termes.

## **PUIS-JE FAIRE LA FORMATION SUR PLUSIEURS ANNÉES ?**

Au lieu de faire un module par mois, passez plusieurs mois sur chaque module (aussi bien sur la théorie que la pratique). C'est d'ailleurs pour cela que vous avez un accès à vie à la formation !

## **JE NE ME SENS PAS BIEN. DOIS-JE PRATIQUER QUAND MÊME ?**

Non ! Il ne faut jamais forcer si vous ne vous sentez pas bien.

Si vous suivez les cours en replay, attendez simplement de vous sentir mieux avant de reprendre la pratique. Si vous rencontrez des difficultés, n'hésitez pas à nous envoyer un email.

Si vous participez aux cours en direct, parlez durant le cours pour que nous puissions vous proposer des adaptations. Si vous avez suffisamment d'énergie, participez tout de même au live pour profiter de l'enseignement et poser vos questions.



# YOGA LABORATORIUM

15, RUE SAULNIER,  
75009 PARIS

## NOUS CONTACTER

EMAIL : [CONTACT@YOGALABORATORIUM.COM](mailto:CONTACT@YOGALABORATORIUM.COM)

TÉLÉPHONE : +33 6 42 97 84 09

SITE INTERNET : [HTTPS://YOGALABORATORIUM.COM/](https://yogalaboratorium.com/)

[DÉCOUVREZ NOS AUTRES FORMATIONS](#)