

*La marchandise la plus recherchée aujourd'hui est la paix.*

Zoran Gruicic, Maître de méditation

## Formation de Yoga Japonais en 4 modules

par Dr Eric Graf, Fondateur de la nouvelle méthodologie d'enseignement du Yoga japonais

Santé, Exercice, Bien-Être, Progrès, Indépendance et Liberté



Vos motivations pour entreprendre une formation en yoga japonais peuvent être diverses, idéalement elles corrélerent avec les termes ci-dessus. Cette formation unique peut être suivie indépendamment d'autres formations des différents styles et branches du yoga. Etant une des voies vers la connaissance de soi, la formation inclut naturellement des éléments modernes de coaching de vie.

*Marre du stress et de la négativité ? Maux de dos, de tête ? Eliminez cela de votre vie et remplacez ces poids par plus de Sérénité et de Conscience.*










Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant apprendre à augmenter son énergie, sa motivation et sa vitalité, améliorer ou préserver sa santé à travers des exercices, des respirations, des méditations, des automassages et des sons-vibrations. Elle vous permet aussi de venir en aide à d'autres personnes en partageant ce que vous aurez appris.

En apprenant à maîtriser et comprendre les outils du yoga japonais vous pouvez calmer votre esprit (*anjo daza*), élargir votre conscience, vous libérer de vos tensions physiques et psychiques et retrouver ou maintenir un équilibre avec bonne humeur et entrain.

Réveillez et comprenez la capacité d'auto-guérison du corps, éveillez votre sensibilité et apprenez à reconnaître les signes précurseurs de mal-être et maîtriser les outils pour y couper court. L'organisation mondiale de la santé (OMS) affirme que les problèmes tels que les douleurs dorsales, de tête, nuque, épaules ou articulaires, le stress, l'anxiété, l'insomnie et les problèmes de digestion etc. sont aujourd'hui courants et récurrents. Le yoga japonais s'avère être un outil aussi doux que puissant pouvant la plupart du temps pallier ces maladies du monde moderne. Il vous permet ultimement d'être centré et accomplir le développement personnel nécessaire pour trouver satisfaction et sérénité dans votre vie.

## Qu'est-ce que le yoga japonais et

## Qu'est-ce que cette formation peut vous apporter ?

-  La pratique du yoga japonais vous fournit des outils efficaces pour maintenir, améliorer ou recouvrer une bonne santé tout en éliminant la peur de tomber malade.
-  Vous gagnez en bien-être et vous vous distanciez d'émotions négatives comme l'anxiété et le défaitisme.
-  Vous apprenez des rituels et une discipline efficaces contre le stress.
-  Le sentiment de progrès personnels que la pratique régulière apporte, augmentera votre énergie et votre motivation. Vous en tirez plus de détermination et de clarté d'esprit pour réaliser des projets personnels.
-  L'objectivité accrue par rapport à soi-même vous rend indépendant et libre car vous vous débarrassez de toutes sortes d'illusions.
-  Trouvez ou précisez qui vous êtes et augmentez le sentiment de paix avec vous-même et votre entourage.
-  Cette formation vous connecte à un réseau de personnes bienveillantes et stimulantes.
-  Si vous étudiez jusqu'au quatrième module, vous apprenez aussi à identifier les problèmes posturaux du corps physique et acquérez le recul et les outils pour gérer un groupe de pratiquant(e)s.
-  La formation est bilingue en français et allemand, à la demande.



## En quoi le yoga japonais se différencie d'autres styles de yoga ?

Le yoga japonais s'accorde aux autres enseignements et peut être complété ou compléter d'autres styles de yoga. Ses particularités sont les suivantes :

1. Il est évidemment profondément imprégné par la culture japonaise.
2. Il est structuré sur cinq piliers : I. Exercices de respiration, II. Gymnastiques, III. Traitements avec partenaire, IV. Exercices énergétiques et V. Méditation. Chaque session contient des exercices de respiration, un minimum de méditation et un ou plusieurs éléments des autres piliers.
3. Le yoga japonais, par l'influence et les savoirs des maîtres qui l'ont assemblé, a beaucoup de parallèles avec des arts martiaux comme l'aïkido, le chi gong, le tai chi, le kung fu, le ninjustu, certains courants de karaté, etc. Mais aucune connaissance dans ces arts n'est nécessaire pour le pratiquer efficacement.

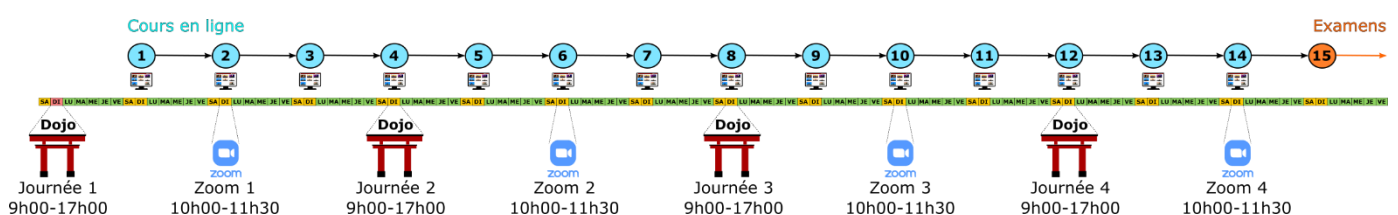
## Comment s'articule la formation ?

La formation est composée de quatre modules qui se suivent. Le niveau de savoir acquis après chaque module vous permet de poursuivre seul(e) si souhaité. Le système d'enseignement se veut moderne : une bonne partie peut être faite à distance, en ligne, tout en gardant en présentiel le minimum nécessitant une transmission d'âme à âme.

### Chaque module dure 4 mois et représente env. 50h de formation

- 🏯 4 dimanches au Dojo de Neuchâtel en présentiel, 9h00-17h00, repas végé. compris
- 🏯 4 séances via Zoom, dimanches 10h00-11h30, avec questions & réponses
- 🏯 1h privée pour répondre à vos questions personnelles et vérifier votre pratique
- 🏯 Un cours en ligne de 12 à 14 semaines
- 🏯 Support de cours imprimé
- 🏯 1 cadeau
- 🏯 Un examen final pour s'assurer de votre bonne compréhension et tester les connaissances acquises avec diplôme-certificat s'il est réussi.

La valeur d'un module est de 1500 CHF, comme c'est la première fois que cette formation aura lieu, le prix est descendu à **970 CHF** pour un paiement en une fois



## Les quatre modules de la formation en bref

A la fin de chaque module vous passez un examen. Vous pouvez alors choisir de continuer avec le module suivant ou pas.

### Module 1 – Bases

Vous donne les connaissances nécessaires pour *être à même de pratiquer seul(e) sans vous demander constamment si vous faites juste.*

### Module 2 – Pratiques Avancées

*Approfondit et complète vos connaissances tout en traitant des problèmes et questions que tout(e) pratiquant(e) ne manquera pas de se poser au cours d'une pratique régulière (Est-ce que ça marche vraiment ? Dois-je insister sur tel et tel exercice ou pas ? Comment savoir si je progresse toujours ? Comment garder la discipline et la motivation ? Que faire en cas de douleurs ou limitations ? etc.).*

### Module 3 – Ki & Méridiens

Vous donne des outils précis pour traiter ou prévenir certains maux et vous permet de comprendre pourquoi les exercices du yoga fonctionnent. *Vous découvrez le savoir nécessaire à gérer les différents états psychiques et prenez ainsi une meilleure maîtrise de votre vie.*

### Module 4 Certification Enseignant

*S'adresse à celles et ceux qui veulent enseigner régulièrement ou occasionnellement. Vous acquérez le savoir et la pratique nécessaires à diriger un groupe de pratiquants, gérer l'énergie d'une assemblée, prendre du recul et augmenter votre conscience.*

Votre investissement en temps pour suivre cette formation avec succès :  
environ 20 à 30 minutes 5 jours sur 7.

## Détails sur les quatre modules

### Module ① Pratiques de base et piliers du yoga japonais

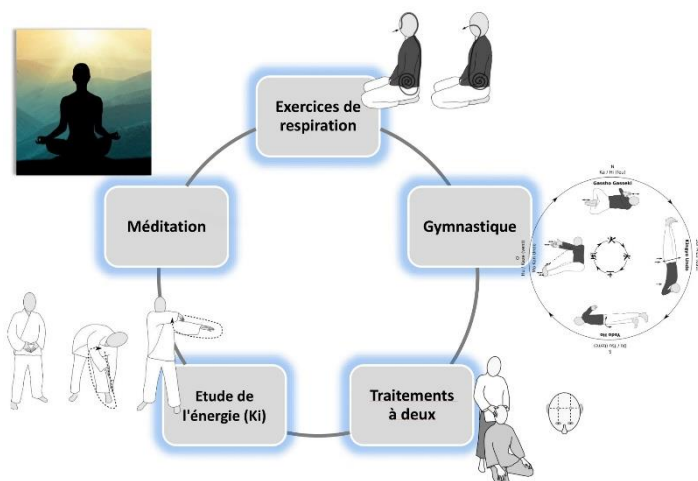
Prix de base : dès 970 CHF

De mi-novembre 2021 à mi-mars 2022

But du module : vous donner toutes les connaissances nécessaires pour pouvoir pratiquer seul(e), sans risques et avec plaisir.

#### Contenu

- 🧘 Bases, approche et état d'esprit,
- 🧘 Concepts et structure,
- 🧘 Histoire et origines du yoga japonais,
- 🧘 Exercices de respirations (4 éléments, *kokyu soren*, terre, ciel, *tanden*, etc.),
- 🧘 Gymnastiques assise et couchée du Genkikai,
- 🧘 Gymnastique couchée du *bio taiso*,
- 🧘 Diverses séquences d'exercices énergétiques de base (« échauffements » de séances de yoga japonais),
- 🧘 *Yuki* (envoyer, recevoir, échanger de l'énergie par l'imposition des mains) seul et à deux,
- 🧘 Méditations de base (sons, vibrations, visualisation).



**Bonus :** 1 exemplaire du livre Yoga japonais – Genkikai par Eric Graf et 1 tapis de yoga pour pratiquer chez soi.

**Dates** des journées complètes de formation en présentiel, les dimanches 9h00-17h00, repas compris :

21 novembre 2021, 19 décembre 2021, 23 janvier 2022, 20 février 2022.

Dates des séances zoom, les dimanches 10h00-11h30 :

5 décembre 2021, 9 janvier 2022, 6 février 2022, 6 mars 2022.

Examen final en ligne à faire entre le 7 et le 13 mars 2022 (comptez 1h30 max.).



## Module ② Pratiques avancées

Prix de base : dès 970 CHF

De mi-mars 2022 à mi-juillet 2022,

Stage 12h du yoga japonais inclus 25 juin 2022

But du module : Approfondir et compléter votre savoir et votre pratique pour plus de confiance en vous, tout en traitant les problèmes et questions que tout(e)s pratiquant(e)s ne manquera pas de se poser tôt ou tard.

### Contenu

- 🧘 Traitements de base avec un partenaire (points du ventre, de la tête, dos, bras, jambes),
- 🧘 Psychologie du yoga : comment penser,
- 🧘 Le processus créatif comment appliquer et utiliser la visualisation, rituels personnels,
- 🧘 Gérer ses démons et barrières intérieures afin de garder la motivation et la régularité,
- 🧘 Fuir la douleur et aller vers le plaisir : contrôler la force de décision,
- 🧘 Méditation & visualisation,
- 🧘 Buda fa et maturation de la conscience,
- 🧘 Les centres d'énergie du corps (chakras, *tanden*),
- 🧘 Techniques de self-contrôle et de ré-énergisation.



*Bonus* : un coussin de méditation, Stage 12h du yoga japonais 25 juin 2022

**Dates** des journées complètes de formation en présentiel, les dimanches 9h00-17h00, repas compris :

**20 mars 2022, 24 avril, 22 mai, 26 juin.**

Dates des séances zoom, les dimanches 10h00-11h30 :

**3 avril 2022, 8 mai, 12 juin, 10 juillet.**

Examen final en ligne à faire entre le 11 et le 18 juillet 2022 (comptez 1h30 max.).







## Module ③ Ki et méridiens en yoga japonais

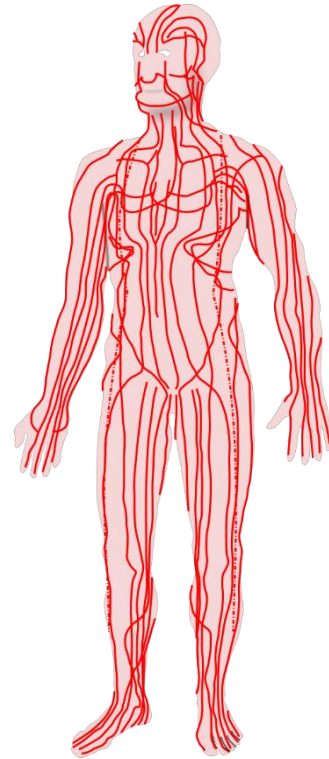
Prix de base : dès 970 CHF

Dates à définir entre septembre et décembre 2022

But du module : Comprendre les effets physiques et psychiques des différentes postures pour se gérer soi-même et aider d'autres personnes en leur adaptant un mini-programme personnalisé.

### Contenu

-  L'énergie *ki* (ou prana ou chi) en yoga, en méditation et dans les arts martiaux,
-  Théorie des méridiens et application à la pratique,
-  Analyses des gymnastiques yogiques par rapport aux 12 méridiens de base et aux 8 méridiens curieux,
-  Exercices de méridiens : différentes séries d'exercices couché, assis et debout,
-  Les 8 pièces du brocart ;
-  Traitements avec partenaire (étirements et massages).



*Bonus* : 50% sur le weekend de retraite du yoga japonais.

**Dates** des journées complètes de formation en présentiel, les dimanches 9h00-17h00, repas compris :

**À définir entre septembre et décembre 2022.**

Dates des séances zoom, les dimanches 10h00-11h30 :

**À définir entre septembre et décembre 2022.**

Examen final en ligne à faire entre le 11 et le 18 décembre 2022 (comptez 1h30 max.).







## Module ④ Certification d'enseignant en yoga japonais

Prix de base : dès 970 CHF

Dates à définir entre janvier et avril 2023,  
la participation à ce module est sur invitation.

But du module : Gestion d'un groupe (énergétiquement, psychologiquement et administrativement), motiver, établir un programme d'enseignement.

### Contenu

-  Ce module inclut la répétition des autres modules en tant qu'assistant. Vous pouvez répéter tout ou une partie des modules 1 à 3 avec une nouvelle volée d'apprentis-yogis.
-  Evaluation posturale du corps, comprendre les limites et besoins des autres,
-  Apprendre à enseigner, comment donner un cours et l'adapter à l'assemblée,
-  Comment promouvoir sa pratique,
-  Quoi dire et ne pas dire,
-  Gestion d'un groupe à tous les niveaux.

*Bonus* : répétition des modules 1 à 3 offerts.

**Dates** des journées complètes de formation en présentiel, les dimanches 9h00-17h00, repas compris :

**À définir entre janvier et avril 2023.**

Dates des séances zoom, les dimanches 10h00-11h30 :

**À définir entre janvier et avril 2023.**

Examen final de certification fin avril 2023 lors d'une journée complète en présentiel.





## Prix et plans de financement de la formation

Pour un paiement en une fois, chaque module coûte 970 CHF au lieu de 1500 CHF.

Ce rabais exceptionnel est pratiqué car vous ferez partie de la première volée de yogis à être formés en yoga japonais en Europe !



Pour les personnes très motivées qui ne peuvent pas déboursier une telle somme d'un coup, nous proposons les plans de financement suivants :

	En 1 fois	En 2 fois	En 4 fois	En 8 fois	En 12 fois
<b>1 Module</b>	<b>970 CHF *</b>	500 CHF * Par 2 mois = 1000 CHF	260 CHF * Par mois = 1040 CHF		
<b>2 Modules</b>	<b>1800 CHF *</b>	950 CHF * Par 4 mois = 1900 CHF	500 CHF * Par 2 mois = 2000 CHF	260 CHF * Par mois = 2080 CHF	
<b>3 Modules</b>	<b>2750 CHF *</b>	1425 CHF * Par 6 mois 2850 CHF	730 CHF * Par 3 mois 2920 CHF	380 CHF * Par 1,5 mois 3040 CHF	260 CHF * Par mois 3120 CHF

\* Le premier versement doit toujours être fait avant le début du/des module/s concerné/s.

Le quatrième module de certification d'enseignant étant sur invitation, l'achat de la formation complète peut être fait en pré-inscription :

	En 1 fois	En 2 fois	En 4 fois	En 8 fois	En 16 fois
<b>4 Modules Certification</b>	<b>3600 CHF ☯</b>	1900 CHF ☯ Par 8 mois 3800 CHF	975 CHF ☯ Par 4 mois 3900 CHF	500 CHF ☯ Par 2,25 mois 4000 CHF	260 CHF ☯ Par mois 4160 CHF

☯ Le premier versement doit toujours être fait avant le début de la formation. Dans le cas (peu probable mais ne pouvant être exclu) où vous ne seriez pas qualifié(e) pour le module 4, un remboursement de 800 CHF vous serait fait à la fin du module 3 pour un paiement en 1 ou 2 fois. Pour le financement en 4, 8 ou 16 fois, le dernier paiement, respectivement les 2 ou 4 derniers paiements seraient annulés.

## Qui vous enseigne ?



Dr Eric Graf

L'expert suisse en yoga japonais et en motivation

*"Dès mon plus jeune âge, je me suis consacré à l'acquisition de connaissances et à l'apprentissage en profondeur pour atteindre l'excellence. Aujourd'hui, ma passion est de partager avec nos élèves mes connaissances en Aïkido, yoga japonais, méditation et coaching, en leur enseignant la résilience et la sagesse pour une vie meilleure."*

Eric Graf est docteur en statistiques-mathématiques, 5e ceinture noire d'Aïkido et se voue au yoga japonais depuis près de 25 ans. Il est l'auteur de plusieurs livres publiés en différentes langues. Elève direct de Maître Masatomi Ikeda, fondateur du Genkikai, délégué par Maître Ikuhiro Kubota pour l'enseignement

du Kinorenma en Europe. Il vit de l'enseignement de ces disciplines, toutes centrées sur le développement personnel, dans ses centres en Suisse à Neuchâtel et à Bienne. Il dispense également régulièrement des séminaires en Suisse et en Europe. Depuis 2018 il a investi énormément de temps et d'énergie pour se former en coaching auprès de coaches de renommée internationale (Tony Robbins, Bob Proctor, Michele Masters, Kane & Alessia Minkus) afin de parfaire ses capacités d'enseignement et de transmission. Grâce à l'expérience accumulée au fil des ans, de plusieurs voyages au Japon et aux personnes extraordinaires qu'il a rencontrées dans ses propres formations, il a pu développer un programme unique et hors du commun combinant des techniques de coaching modernes à des savoirs ancestraux des maîtres d'arts martiaux et des yogis.



Dojos de Neuchâtel & Bienne

Maillefer 11d

2000 Neuchâtel

[www.dojo-ne.ch](http://www.dojo-ne.ch)

[www.yoga-japonais.ch](http://www.yoga-japonais.ch)

Livre sur le yoga japonais  
par Eric Graf (3<sup>e</sup> édition, 2020)

