

École Française d'Ashtanga Yoga



Teacher Training 200h Descriptif de formation

Deux modules de 100h
1 au 14 mars 2020 - 11 au 24 octobre 2020



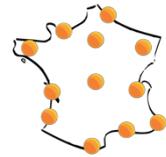
École Française d'Ashtanga Yoga

Crée et dirigée par Caroline Boulinguez depuis 2004

TEACHER TRAINING 200H

Fondée en 2004 par Caroline Boulinguez et Annick Goueslain, l'EFAY est une école de formation de professeurs d'Ashtanga Yoga reconnue pour la qualité de son enseignement et ses intervenants internationaux, universitaires, spécialistes, dont elle a su s'entourer pour garantir une formation d'excellence.

Quatre générations de professeurs en sont issues et enseignent actuellement en France et en Europe.



L'évolution des exigences liées aux écoles de formations a permis à l'EFAY de s'imposer comme référence de la formation de professeur d'Ashtanga Yoga en France. Certifiée organisme de formation de qualité « Datadock », elle apparaît également sur le catalogue pôle emploi et bénéficie de multiples partenariats avec différents organismes de financements (AFDAS, FONGECIF, UNIFORMATION, etc.).

OBJECTIFS DE FORMATION

1. Approfondir et perfectionner sa pratique personnelle (première et seconde série).
2. Acquérir une compréhension et développer une vision de l'enseignement et de la pratique de l'Ashtanga Yoga dans sa globalité et sa profondeur. Cette formation propose une approche exhaustive issue de la Grande tradition du Yoga Indien.
3. Devenir un enseignant de qualité, capable de transmettre la méthode de l'Ashtanga Vinyasa Yoga, dans le respect de la tradition de Shri K Pattabhi Jois, grâce à :
 - Une base solide d'anatomie/physiologie Yogique en lien avec les connaissances occidentales du corps humain.
 - La maîtrise des aspects techniques de la méthode de l'Ashtanga Yoga,
 - Des outils pédagogiques appropriés à l'enseignement du Yoga,
 - Une compréhension de l'univers du Yoga éclairée par la culture et la philosophie Indienne.



CONTENU DE FORMATION



Semaine 1 : le Vinyasa



Semaine 2 : les Asanas



Semaine 3 : les Bandhas, Dhristi et Mudra



Semaine 4 : le Pranayama

Pendant ces quatre semaines, tous les matins, vous pourrez faire évoluer votre pratique personnelle (première ou deuxième série) dans les classes de Mysore Style, grâce aux ajustements et conseils d'Annick et de Caroline.

Vous perfectionnerez votre connaissance de la première série, guidée avec précision, dans les classes de Mysore style dirigée.

Ensuite, trois heures seront dédiées à l'étude de la pédagogie, des techniques et des pratiques de l'Ashtanga Yoga. Ainsi vous pourrez :

- Approfondir, développer et maîtriser la connaissance des postures, de la technique du Vinyasa, de l'application des verrous énergétiques, de la focalisation des regards et de la respiration, de la circulation du souffle.
- Comprendre et intégrer la méthodologie de l'Ashtanga Vinyasa Yoga.
- Expérimenter l'enseignement de l'Ashtanga Vinyasa Yoga pendant des mises en situation d'enseignement. Une trame du cours vous sera fournie, comme base de votre intervention. Pendant ces cours, les autres élèves noteront, spontanément, leurs réflexions sur chaque "mini classe".

Après le déjeuner et la pause pendant laquelle vous pourrez vous reposer, ou vous promener dans ce lieu privilégié, nous développerons les bases de l'anatomie/physiologie du corps, de la culture Indienne, et des principes de retransmissions.

Le soir après le repas pris en commun, nous vous proposerons tour à tour des pratiques méditatives, des espaces de pratiques subtiles, des causeries où nous tenterons de répondre à vos questions.

PRÉREQUIS

Principe d'autonomie dans la première série : cette formation s'adresse à des personnes qui ont un volume de pratique suffisant pour effectuer la première série dans le respect de la méthode avec éventuellement des adaptations pour certaines postures.

MATÉRIEL + SUIVI PÉDAGOGIQUE

Pendant les mois qui séparent les deux stages, vous aurez à remplir des fiches de suivi pédagogiques sur votre pratique personnelle, votre assistant ou vos cours et vos lectures et étude théorique. Un gros livret pédagogique en format numérique vous sera remis à l'inscription.

LES FORMATRICES

Caroline Boulinguez pratique l'Ashtanga Vinyasa Yoga depuis 1984. Diplômée et autorisée par Sri Pattabhi Jois à Mysore, en qualité d'avant-gardiste, elle est la première à avoir diffusé et fait connaître l'Ashtanga Yoga de Sri. K. Pattabhi Jois en France et à travers le monde. Caroline décide alors de créer le Samasthiti studio, premier studio d'Ashtanga Yoga à Paris en 1995, puis la première école de formation en trois ans d'Ashtanga Yoga, en 2004, l'EFAY (500 heures Yoga alliance). Caroline s'est également formée en Yoga Iyengar pendant 15 ans : « l'Iyengar est très efficace pour l'alignement et l'ajustement d'une personne dans l'espace. » dit-elle. Elle a d'ailleurs été professeur thérapeute au centre Iyengar de Paris pendant 3 ans. Caroline Boulinguez enseigne également le Yoga de la non dualité de Jean Klein qu'elle pratique depuis 20 ans, et s'est également formée au Yoga Nidra avec



également formée au Yoga Nidra avec Micheline Flach, Estrella Pelin, et avec Pierre Bonnasse avec qui elle a fait une formation exhaustive.

Elle est aussi un des professeurs certifiés par Mathiew Sweeney qui a créé 5 séries de postures complémentaires aux séries de l'Ashtanga. Elle a pratiqué la méditation Vipassana deux fois en 1998 et en 2011. Dans le cadre de ses enseignements au Smasthiti studio, elle invite, depuis plus de 20 ans, des professeurs internationaux tels que Tim Miller, Petri Raisanen, Mark Darby, Graham Northfield, etc. Depuis 2012, elle se forme au Hatha Yoga traditionnel grâce à Sri Venudas qui enseigne au Samasthiti studio. Par ailleurs, elle a aussi développé un outil anti-stress pour les jeunes cadres, en partenariat avec l'ANPE des cadres (-apec). Auteure d'une série de DVDs pédagogiques *Ashtanga Vinyasa Yoga*, son livre *Entrez dans la pratique de l'Ashtanga Yoga* est récemment paru aux éditions *Le Courrier du livre*.

Annick Goueslain pratique, étudie et enseigne avec passion le Yoga Ashtanga Vinyasa depuis 1994. Titulaire d'une licence de biologie, elle a exercé avec conviction le métier d'infirmière à domicile pendant 15 ans. Elle a appris et pratiqué l'Ashtanga Vinyasa Yoga auprès de Shri K. Pattabhi Jois, Sheshadri, Mark Darby, Matthew Sweeney, Graham Norfield, Petri Raisanen, et bien d'autres.



Elle s'est aussi initiée au Chaya Yoga avec Shandor Remete et au Yoga contemplatif du Cachemire. Certifiée Yoga Alliance E-RYT 500, elle intervient comme formatrice dans l'école « les Ailes du Yoga » en collaboratrice de Caroline Boulinguez depuis sa création, il y a une dizaine d'années. Elle donne régulièrement des cours à Aix les Bains et à Annecy. Elle a aussi enseigné le Yoga pendant 5 ans au centre pénitentiaire d'Aiton. Auteure du *Petit manuel Phylosophicohistoricotechnicopratiq*ue d'Ashtanga Vinyasa Yoga aux éditions du net, elle participe activement au projet Ashtanga Yoga en France depuis sa création.

TARIFS + ACCÈS

2650€ (organisme de formation, possibilité de financement).

Tarif en pension complète : de (42€ à 63€ par jour selon type d'hébergement (dortoir, chambre double ou simple). Repas (tarif externe et journalier) : 20€ le repas, 30€ les deux repas.

Accès

Guéthary-Bidart (Côte basque)

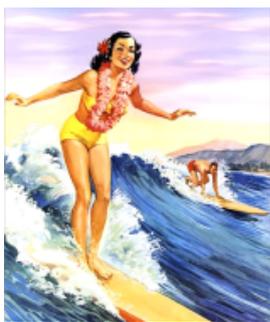
En voiture/taxi : À 8,5 kilomètres de l'Aéroport Biarritz

Pays Basque Bus : Plusieurs bus au départ de l'Aéroport Biarritz Pays Basque (C, 816, BAI) (trajets +/- 15 minutes).

Train : A 1 km de la gare de Guéthary (une correspondance en partant de Paris).

CONTACT

contact.efay@samasthitistudio.net



Villa des surfeurs



Demande d'inscription

A retourner le plus vite possible à : contact.efay@samasthitistudio.net

Délai d'inscription : 15 février 2020

Teacher Training 200h - 2020

Du 1 mars au 14 mars 2020 et du 11 octobre au 24 octobre 2020

Nom – Prénom :	<input type="text"/>	Sexe :	<input type="text"/>
Date de naissance :	<input type="text"/>	Nationalité :	<input type="text"/>
Adresse :	<input type="text"/>	E-mail :	<input type="text"/>

Pré-requis

Principe d'autonomie dans la première série : cette formation s'adresse aux personnes ayant un volume de pratique suffisant pour effectuer la première série dans le respect de la méthode avec éventuellement des adaptations pour certaines postures.

Frais pédagogique : 2 650€* **

*Organisme de formation, possibilité de financement (AGECIF, AFDAS, POLE EMPLOI, ...)

** Facilités de paiement (jusqu'à 10 versements).

Pièces à fournir pour votre demande d'inscription

CV professionnel

CV Yoga

Lettre de motivation

RÉFÉRENCIEMENT

Les Profs - Le Grand Festival de la Danse d'Angoulême - GFDA 2018

<https://le-gfda.fr/les-profs/> ▼ Translate this page

Elle a suivi la formation dirigée par Caroline Boulinguez, Les Ailes du Yoga EFAY (500h). Depuis 2016, Silvia intervient en tant qu'enseignante au sein de ...

Olivier Glaziou - Association Rennaise d'Ashtanga Yoga

www.aray.fr/les-professeurs/olivier-glaziou/ ▼ Translate this page

En 2012, découverte de l'Ashtanga Yoga par l'intermédiaire d'une amie qui ... 2019 : Formation de professeur d'Ashtanga Yoga au sein de l'E.F.A.Y., l'Ecole de ...

Marilyne Fontaine - Professeur Ashtanga Vinyasa Yoga - Trini

<https://triniyoga.paris> ▼ Professeurs ▼ Translate this page

Diplômée de 200H par Yoga Alliance, elle continue de se former auprès de Caroline Boulinguez et Annick Goueslain à l'EFAY (Ecole de Formation des Ailes du ...)

Mariana Baum – Pole Dance Paris

www.poledance-paris.com/equipe-pole-dance.../mariana-baum/ - Translate this page

Fondatrice et directrice de l'école, comédienne, metteur en scène et prof de ... et enseignante d'Ashtanga yoga diplômée de l'EFAY (Ecole de Formation des Ailes du ...)

Isabelle - Noëlie YOGA - studio noelie yoga

noelieyoga.com/isabelle/ ▼ Translate this page

C'est en suivant une formation de naturopathe au Cenatho, à Paris, à la fin des ... Diplômée de l'Ecole de Formation des Ailes du Yoga (EFAY) : 500 heures ...

Natacha Liège - Yoga enseigné par Natacha Liège à Avignon

<https://www.natachaliège-danseyoga.fr/natacha-liège/> ▼ Translate this page

Diplômée d'Etat du Centre National de la Danse de Lyon en 2000 pour ... de l'Ecole de Formation d'Enseignants d'Ashtanga de Caroline Boulinguez à Paris ... yoga de Madras), Caroline Boulinguez (EFAY - ashtanga yoga) Vanessa Brouillet ...

Nouvelle activité en plus de l'Aquagym pour 2012/2013 - la vie d'une cat

catlove2010.over-blog.com/article-nouvelle-activite-en-plus-de-l-a... ▼ Translate this page

Aug 29, 2012 - Nouvelle activité en plus de l'Aquagym pour 2012/2013 Natacha est diplômée de l'E.F.A.Y. (Ecole de Formation des Ailes du Yoga) - F.Y.T ...

Yodashtanga - Ashtanga Yoga à Saint-Malo

www.yodashtanga.com/ ▼ Translate this page

Nous vous guiderons dans l'étude de la méthode Ashtanga Vinyasa Yoga selon l'enseignement traditionnel E.F.A.Y. – Ecole de formation Les Ailes du Yoga.

Eric - Paris 10e, Paris : Professeur confirmé D Ashtanga Vinyasa Yoga ...

<https://www.superprof.fr/professeur-confirme-ashtanga-vinyasa-yo...> ▼ Translate this page

★★★★★ Rating: 4.6 - 1,411 votes

L'Ashtanga yoga est une des formes de yoga la plus physique et dynamique. Elle allie ... Formation d'enseignant EFAY Caroline Boulinguez à Paris 500 heures

Liens utiles sur le Yoga et Partenaires : Yogatoutcourt.com

<https://yogatoutcourt.com/liens/> ▼ Translate this page

Sandrine Chevignon, diplômée de l'Ecole Française du Sud Est et formée à ... l'Ashtanga depuis près de 20 ans, et a contribué à créer l'école de formation "Les ... Fondée en 2004 par Caroline Boulinguez et Annick Goueslain, l'EFAY forme ...

Aude Chancerelle - Votre professeur de Yoga | yoga-ashtanga.fr

<https://yoga-ashtanga.fr/aude-chancerelle/> ▼ Translate this page

Du corps à l'esprit, de l'effort à la méditation, le yoga est un voyage vers l'intérieur. ... De 2015 à 2017, formation à l'Ecole Française de Ashtanga Yoga -EFAY ...

YogaFlo | Cours de yoga dynamique, Dax, Landes, Pays Basque

<https://www.yogaflo.fr/> ▼ Translate this page

Cours de yoga dynamique, Ashtanga, Vinyasa sur DAX et sa région, dans le Sud des ... elle décide de se lancer dans une formation de 200 Heures d'ASHTANGA ... Alliance avec l'EFAY (Ecole Française d'Ashtanga Vinyasa Yoga) auprès de ...

Equipe - Centre Qee Aix-en-Provence

<https://qee.fr/equipe-aix-provence/> ▼ Translate this page

A l'écoute, l'équipe de Qee vous guide et vous conseille afin de vous aider à retrouver vitalité et ... professeur de yoga pour enfants, Ecole Om Shree Om ... d'enseignante en Ashtanga Yoga à l'école française d'Ashtanga Yoga (EFAY) à Paris. Cette formation lui a permis, entre autres, de faire de nouvelles rencontres de ...

Les formateurs proposant - Jardiner ses possibles - Vacances à vivre ...

<https://jardiner-ses-possibles.org> ▼ JSP ▼ Translate this page

Ma véritable formation est l'Ecole de la vie, et ma pratique : le Quotidien. Ma quête Formé en tant qu'enseignant à l'EFAY à Paris, école dirigée par Caroline ...

Nicolas Truffart : Présentation | Truffart Ostéopathie Yoga

<https://nicolas-truffart.pro/profil-professionnel/> ▼ Translate this page

... Yoga (diplômé de l'EFAY en 2017); Infirmier D.E. (IFSI Toulouse 2002) ... J'entre à l'institut de formation en soins infirmiers de Toulouse Rangueil en 1998. ... le diplôme d'enseignant d'Ashtanga yoga délivré par l'Ecole Française des Ailes ...

LE TAPIS VOLANT — Biographie

letapisvolant-yoga.com/biographie-yoga ▼ Translate this page

Ancienne gymnaste, passionnée de danse, Mélissa s'intéresse ... Après un programme sur trois années à l'EFAY Paris (500h), elle obtient un diplôme de professeur ... enseignants au Samasthiti Studio (Paris) et à l'Ecole de Mysore (Lyon). Sa formation en Yoga se poursuit au sein d'une pratique quotidienne et de stages ...

[PDF] kung fu wushu - Centre Tao Paris

<https://www.centre-tao-paris.com/.../BrochureCentreTaoParis2013...> ▼ Translate this page

à multiples reprises, vice-champion du monde de Kung Fu Wushu et Président de la FWS (Fédération) ... suivante dans le cursus de trois années de l'E.F.A.Y. : école de formation des enseignants de ... ECOLE de WUTAO. Eveiller l'âme du ...

Valentine Teisseire — Padma Studio

www.padmastudio.com/valentine-teisseire-hatha-yoga-padma-studio/ ▼ Translate this page

Pôjâ est enseignante de Yin-Yoga, de Hatha et d'Ashtanga-Yoga. Diplômée à l'EFAY en Ashtanga Vinyasa Yoga, c'est à ce yoga très dynamique qu'elle ...

Natacha Liege - Free

natlie.free.fr/curriculumvitae.html ▼ Translate this page

Ecole Nationale des Beaux-Arts de Montpellier / Programmation « Hors les ... sept 2006 / 2009 Formation de Formateur en ASHTANGA YOGA à l'Ecole EFAY, ...

[PDF] Dossier de presse - Le Regard du Cygne

www.leregarducygne.com/wp-content.../DossierPresseSP162.pdf ▼ Translate this page

Feb 15, 2016 - Formé au Conservatoire de Nantes et à l'Ecole d'Art Dramatique de la Comédie de Saint-Etienne, ... Elle est diplômée de l'école de Yoga EFAY. ... Après une formation de gymnaste Jesse Lyon commence la danse à 19 ans ...

pur yoga – Page 2 – Pur Yoga

<https://puryoga.eu/tag/pur-yoga/page/2/> ▼ Translate this page

J'ai découvert le yoga il y a une quinzaine d'années et j'ai très vite été séduite ... et suis la formation des professeurs d'Ashtanga Vinyasa Yoga à l'EFAY à Paris.

Professeur – Ashtanga Vinyasa Yoga Rennes

ashtanga-vinyasa-yoga-rennes.com/professeur/ ▼ Translate this page

Diplômée des professeurs d'Ashtanga Vinyasa Yoga (en sanskrit : vi= bouger, nyasa=se placer). à l'EFAY à Paris avec l'enseignement de ... formation de yoga pré et postnatal de De Guasquet pour les sages femme et les professeurs de ...

Cours de yoga avec professeurs internationaux - Healthy Warriors

www.healthy-warriors.com/professeurs/ ▼ Translate this page

Danseuse de formation (Crazy Horse), coach Yoga à la Star Academy, Aria s'est Diplômée de l'EFAY, formation certifiée Yoga Alliance, Marjorie enseigne ...

Biographie de Silvia Di Rienzo - Ashtanga Vinyasa Yoga

www.silviayoga.com/biographie-silvia-di-rienzo/ ▼ Translate this page

Elle suit la formation dirigée par Caroline Boulinguez Les Ailes du Yoga EFAY (500h) et dans le cadre de cette même formation a la chance d'étudier l'Anatomie ...

L'EQUIPE - Bienvenue / EAUBONNE- 95 Val d'Oise - LE NID YOGA

lenidyoga.com/lequipe/ ▼ Translate this page

Elle poursuit une formation de vinyasa flow avec Mira Jamadi et d'Ashtanga Vinyasa Yoga, auprès de l'école l'EFAY de Caroline Boulinguez à Paris.

Mon parcours - Yoga Shala 64

<https://yoga-shala-64.fr/parcours/> ▼ Translate this page

Dans un même temps, découverte du yoga lyengar,défini comme « le yoga de l'alignement ... En 2014, je choisis alors d'intégrer la formation EFAY de Caroline ...

Avvy Moureu Archives - STUDIO 3

www.studio3.fr/professeur/avvy-moureu/ ▼ Translate this page

Avvy Moureu a commencé l'Ashtanga Yoga à Athènes en 2005. ... la formation de 500 heures à l'école d'Ashtanga Yoga de l'EFAY de Caroline Boulinguez.

Cours avec Vanessa McCarthy - YogaPlay

<https://www.yogaplay.fr/profs/985195> ▼ Translate this page

Son tempérament de feu conjugué à une formation très solide en Ashtanga Vinyasa Yoga (EFAY) l'ont hissée au rang des enseignants d'Ashtanga les plus ...

Les enseignants - AJNA YOGA - Bayonne

ajnayoga64.fr/les-professeurs ▼ Translate this page

Qualifiée en YOGA IYENGAR, sa bienveillance est notoire, Veronika vous fera et intègre l'école de formation de Caroline Boulinguez – l'EFAY- durant 3 ans.

L'atelier du Pilates et Yoga Studio NaïA - Ashtanga Yoga

<https://www.latelierdupilates-marseille.com/ashtanga-yoga/> ▼ Translate this page

„Ashtanga yoga est un yoga dynamique parfois appelé le « yoga du sportif ... par un professeur expérimentée, diplômée de l'EFAY à Paris et qui pratique depuis ... de s'engager dans une formation d'enseignante en Ashtanga Yoga à l'école ...