

# École Française d'Ashtanga Yoga



## Teacher Training 500h Descriptif de formation

500h sur 3 ans  
Rentrée : 28 septembre 2019



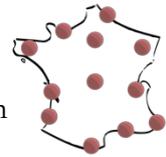
# École Française d'Ashtanga Yoga

Crée et dirigée par Caroline Boulinguez depuis 2004  
Teacher Training 500h

Fondée en 2004 par Caroline Boulinguez et Annick Goueslain, l'EFAY (École Française d'Ashtanga Yoga) 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.

La formation 500h Ashtanga Yoga est la première créée par l'EFAY et prend en compte le temps nécessaire pour développer une expertise de qualité. C'est le temps de maturation, d'accompagnement et d'assimilation des apprentissages qui garantit l'excellence des connaissances des pratiques ainsi que l'aptitude à la transmission.

Outre la transmission de l'enseignement de l'*Ashtanga Vinyasa Yoga*, cette formation peut être faite dans un but de développement personnel. Les nombreux outils mis à votre disposition peuvent vous aider à améliorer votre vie au quotidien. Par ailleurs, ceux qui ont déjà des compétences dans des domaines voisins tels que le pilate, la danse, le qigong, la psychologie peuvent ainsi valoriser et enrichir leurs compétences.



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

Un fois le diplôme obtenu, et lors des années de formation, l'élève est accompagné par l'EFAY dans sa démarche personnelle et professionnelle. Grâce à un réseau important en France, un système de suivi est créé pour aider et orienter l'élève. Que ce soit au Samasthiti Studio à Paris ou dans les centres créés par d'anciens élèves EFAY, l'élève, une fois maturation acquise, pourra alors se voir proposer plusieurs remplacements, créneaux fixes, et collaborations pour des cours en entreprise.

L'évolution des exigences liées aux écoles de formations a aussi 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.).

Cette formation se déroule sur trois ans à raison d'un weekend par mois (de septembre à juin) et d'une semaine d'immersion à Aix les bains en avril.

## Objectifs de formation

La première et la deuxième année sont essentiellement consacrées à l'étude précise et détaillée de l'Ashtanga Vinyasa Yoga, et des différentes techniques issues des disciplines enseignées. Avec application de ces acquis par la mise en situation d'enseignement (travail en binôme ou en groupe restreint)

La troisième année est axée sur l'intégration et la transmission rigoureuse des acquis :

Elaborer des programmes d'enseignement

Développer des méthodes pédagogiques, apprendre à communiquer et à transmettre aux futurs enseignants

Intervenir dans les classes sous l'égide d'un enseignant

Pour clore la 3ème année, les étudiants soutiennent un mémoire sur un thème choisi en accord avec l'équipe pédagogique. Ils ont aussi à développer et à présenter un atelier de cours pratique. Selon la discipline choisie, les futurs enseignants devront assister d'ores et déjà des enseignants confirmés durant leurs classes afin d'étayer leurs ateliers pédagogiques de fin d'année.

## Matériel et suivi pédagogique

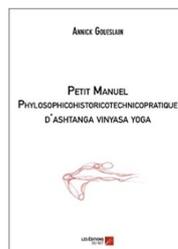
Lors de la formation, vous aurez à remplir des fiches de suivi pédagogiques sur votre pratique personnelle, votre assistant ou vos cours et vos lectures et étude théorique. Au total, 50 heures d'assistantat seront à réaliser lors de votre cursus (possibilité d'assister les professeurs du Samasthiti Studio ou d'un professeur issu de la formation en France).

De nombreux documents vous seront remis lors de la formation afin d'approfondir vos connaissances sur l'anatomie, la pratique posturale et la philosophie de l'Ashtanga Yoga.

Paru récemment, les ouvrages de Caroline Boulinguez *Entrez dans la pratique de l'Ashtanga Yoga* et d'Annick Goueslain constituent également une source complémentaire



Caroline Boulinguez  
*Entrez dans la pratique de l'Ashtanga Yoga.*  
Ed. Courrier du Livre



Annick Goueslain  
*Petit manuel Phylosophicohistorico-technico-pratique d'Ashtanga Vinyasa Yoga*  
Edition du net

## 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 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 Samasthiti 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 Sri 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 Phylosophicohistoricotechnicopratique* d'Ashtanga Vinyasa Yoga aux éditions du net, elle participe activement au projet Ashtanga Yoga en France depuis sa création.

# Les intervenants

## Ashtanga Yoga



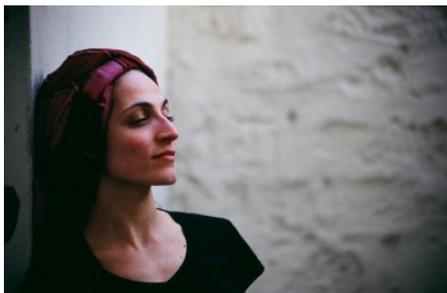
**Petri Räisänen**, également autorisé par Sri K. Pattabhi Jois, est l'auteur de *Ashtanga Yoga the Definitive Primary Series Practice* Manualet de *Nadi Sodhana: Yoga in the Tradition of Sri K. Pattabhi Jois : The Intermediate Series Practice Manual*.

En Finlande, Petri enseigne dans son centre *Ashtanga Yoga Helsingki*, tout en partageant son savoir lors de nombreux stages internationaux en Europe et dans le monde entier.



**Shankara Darby** est né à Mysore, en Inde, berceau de l'enseignement de l'Ashtanga Yoga par Sri K. Pattabhi Jois. Son enfance est déjà parfumée de la pratique et des principes du Yoga. Sa quête d'approfondissement personnel l'a ensuite conduit à explorer plusieurs traditions pour en découvrir une essence commune. Sa transmission est passionnée, respectueuse de la tradition et témoigne d'une grande sensibilité. Actuellement, il enseigne au Sattva Yoga de

Montréal et intervient régulièrement dans le monde entier pour faire part de son enseignement.



**Silvia Di Rienzo**, danseuse et chorégraphe professionnelle, s'initie à la pratique de *l'Ashtanga Vinyasa Yoga* en 2004. Au fil des années, elle a eu la possibilité de pratiquer avec des enseignants certifiés par Shri K. Pattabhi Jois et donc de recevoir à travers eux l'enseignement traditionnel. Ancienne élève de *l'École Française d'Ashtanga Yoga (l'EFAY)*, elle y intervient maintenant pour partager son expérience et ses

réflexions autour de la pratique et de la transmission

## Les intervenants

Anatomie & Culture Indienne



**Claudio Ioanna** est thérapeute ostéopathe sacro-crânien. Danseur et chorégraphe en Europe (Italie, Angleterre, Suède...), il est aussi un professeur d'*Ashtanga Vinyasa Yoga* expérimenté qui maîtrise la deuxième série et la transmet.

**Camille Allene** est docteur en neurosciences, professeur de Yoga, psychopraticienne TCC (techniques comportementales et cognitives). Elle utilise la méditation et d'autres techniques empruntées au Yoga.



**Raphaël Voix** est ethnologue, docteur de l'université Paris-X-Nanterre (2010) et titulaire d'un diplôme de bengali à l'Inalco (DULCO). Cet indianiste chercheur au CNRS, est l'auteur de nombreux articles en lien avec l'hindouisme.

# École Française d'Ashtanga Yoga

Programme de formation

Ashtanga Vinyasa Yoga



## Étude de l'Ashtanga

- Présentation de l'Ashtanga, les huit piliers, base éthique philosophique et spirituelle sur laquelle se fonde la pratique du Vinyasa.
- L'origine philosophique : les Yoga-sutra de Pantajali et la cosmogonie qui va de pair, les Samkhya Karika de Kapila
- Le texte incontournable et fondateur de la pratique physique et postural du Yoga dans les tantras : la Hathta Yoga Pradipika.
- Analyse de la philosophie du Yoga intégrée dans la pratique du yogi.
- La constitution de l'asana, troisième pilier de l'Ashtanga. La spécificité de la méthode de Patthabi Jois : le Vinyasa.

## Étude du Vinyasa

Ses trois composantes : Les Dristhi, la respiration Ujjay et les Bandha.

- Analyse des Dristhi. Synchronisation des Dristhi dans les postures.
- Exploration de la respiration Ujjay à travers différentes approches
- Les Bandha : travail de ressenti, localisation précise de chaque Bandha, glotte, bas ventre et périnée, exercice pour que le maintien de ces ligatures musculaires se fasse naturellement durant la pratique.

## Approche exhaustive du Vinyasa à travers les différents sens qu'il regroupe :

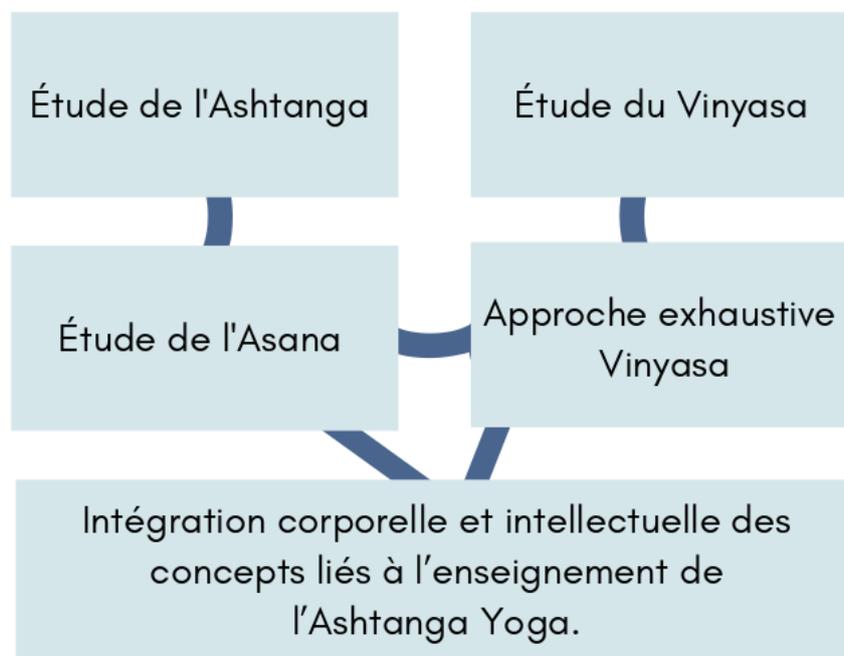
- Étude détaillée de la respiration synchronisée aux mouvements.
- Compte et rythme des cycles de respiration que l'on tient dans les postures et qui lient les enchaînements.
- Études des séquences évolutives à l'intérieur de la 1<sup>ère</sup> série : une série aboutie de postures placée dans un ordre et un objectif précis.

## Étude de l'Asana – (aspect postural)

- Analyse de chaque séquence des salutations, des triangles, de la première partie de la 1<sup>ère</sup> série jusqu'aux postures finales (alignements, ajustement de chaque posture, études des termes Sanskrit, bienfaits des postures et de certains groupes de postures, déclinaison de postures se rapportant à l'Asana de base afin d'envisager un enseignement thématique ou adapté).
- Étude du *Shavasana*

## Intégration corporelle et intellectuelle des concepts liés à l'enseignement de l'Ashtanga Yoga.

- Appropriation par l'auto ajustement et de leur dimension symbolique.
- Mise en lumière et indication de diverses qualités éthiques nécessaires à l'enseignement au travers de la pratique de l'Ashtanga Vinyasa Yoga
- Expérimentation de divers aspects de la relation enseignant élève par des mises en situation (le toucher, l'ajustement, la démonstration, les explications, les mises en garde, l'influence, l'attitude générale).



# École Française d'Ashtanga Yoga

Programme de formation

Anatomie



Les cours d'anatomie-physiologie que nous proposons ont pour objectif de vous donner les bases de compréhension du fonctionnement du corps humain dans son ensemble ainsi que les mécanismes émotionnels et mentaux qui interagissent sans cesse avec ce corps. Nous verrons également comment le fonctionnement du corps et de l'esprit humain est modifié par la pratique du yoga et de la méditation.

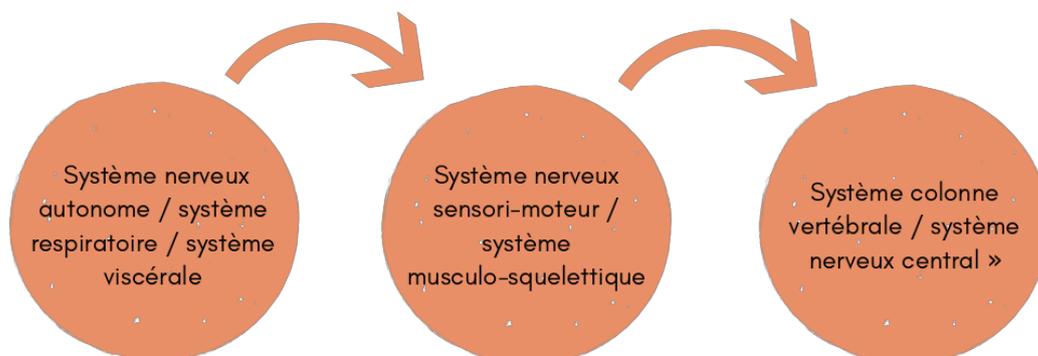
Nous aborderons les principales grandes fonctions du corps : du maintien postural aux fonctions cognitives en passant par la respiration, la production de mouvement, la digestion etc... ainsi que leurs interactions.

Nous verrons les différents systèmes qui sous-tendent ces grandes fonctions tels que le système musculo-squelettique, le système viscéral, le système nerveux autonome et le système nerveux central ainsi que les liens unissent ces différents systèmes.

En s'appuyant sur les résultats d'études scientifiques nous verrons comment le yoga et la méditation agissent de manière significative sur ses différents systèmes.

Les intervenants sont Camille Allene : Docteur en Neurosciences, Psychopraticienne TCC et Professeur de Yoga et Claudio Ioanna : Thérapeute sacro-crânienne Osteo- énergétique, Danseur et Professeur d'Ashtanga Yoga.

Voici les grands points qui seront abordés au cours des 3 années de formation :



## Année 1 « système nerveux autonome / système respiratoire / système viscérale

CA = Camille Allene; CI = Claudio Ioanna

[CA]

- La grande spécificité du système nerveux : l'excitabilité
  - Comment fonctionnent les neurones ?  
Composition du LCR et du milieu intracellulaire – communication électrique
  - Le système nerveux : un lien entre le corps et l'esprit ?
- Focus sur le système nerveux autonome – l'exemple du stress – Effet du yoga
- Pourquoi parle-t-on de deuxième cerveau concernant le système viscéral ?
- 

[CI]

- Présentation générale du corps humain, notions anatomiques de base – anatomie du corps humain ou anatomie de l'être humain ?
- Corps physique et corps énergétique
- Homéostasie et santé : l'équilibre entre les énergies internes et externes
- Les 2 mouvements respiratoires :
  - Mouvement respiratoire primaire (MRP) et son lien avec le corps énergétique
  - Mouvement respiratoire secondaire (pulmonaire)
- Les 3 diaphragmes :
  - Diaphragme pelvien, thoracique et crânien
  - Implication sur les viscères supérieurs et inférieurs du bassin
- Le rôle des fascias
- Les organes : cœur / péricarde et poumons - physiologie et qualité d'énergie  
Les organes abdominaux - composantes émotionnelles des organes - respiratoire / système viscérale

## Année 2 « système nerveux sensori-moteur / système musculo-squelettique »

### Système sensoriel [CA]

- Comment le cerveau encode-t-il les informations en provenance des organes des sens ?
- Système moteur
  - Les muscles en tant qu'effecteur de mouvement
  - Les muscles en tant que capteur / Proprioception
  - Comment le cerveau cartographie-t-il le corps ? Homonculus et conscience corporelle
- Focus sur les neurones miroirs et leur implication pratique
- Dynamique corporelle globale [CI]
  - Les grandes articulations et les systèmes musculaires
    - ❖ Articulation sacro-iliaque – plancher pelvien – l'univers énergétique du bassin
    - ❖ Le membre supérieur : épaule – coude – poignet – main
    - ❖ Le membre inférieur : articulation coxo-fémorale – le genou – le pied
  - Les articulations en mouvements (animations vidéo)

## Année 3 « colonne vertébrale / système nerveux central »

### [CI]

- La colonne vertébrale
  - Facilitation des segments vertébraux
  - Comportement des vertèbres dans les flexions latérales et rotation
  - Problèmes de colonne : lombalgie / hernie / sciatique / cruralgie
- Lignes de gravité et système postural
  - Les capteurs : l'œil, le pied, l'oreille interne, les muscles, la mâchoire [CI et CA Transmission des tensions et des forces : psoas / diaphragme thoraciques – les voutes du corps

### [CA]

- Biologie de la douleur : complexité de la douleur, rôle de l'émotion
- Lignes de gravité et système postural
  - Les capteurs : l'œil, le pied, l'oreille interne, les muscles, la mâchoire [CI et CA]
  - Centre de traitement du système postural : la moelle épinière, le cerveau archaïque, l'influence du cerveau limbique [CA]

# École Française d'Ashtanga Yoga

Programme de formation  
Répartition des modules



Techniques & Pédagogie Pratique Ashtanga Yoga			
	Année 1 2019/20	Année 2 2020/21	Année 3 2021/22
Cours théoriques et pratiques + Le stage de <b>Petri Raisanen</b> + Le stage de <b>Mark Darby</b>	Les flexions et ligatures	Torsion et ouvertures hanches	Posture debout et inversions Sûrya Namaskâra
	Pranayama	Drishhti	Bandha
	Ajustements, toucher et Schémas d'ajustements La démarche d'ajustement	La démonstration Les divers types de cours L'observation	Effets (et méfaits), bienfaits (et bien faire) les postures
	Adapter les pratiques de Yoga, les postures, le Vinyasa Quelques clefs pour la classe "Mysore style"	Le compte en sanskrit Quelques clefs pour la classe "Mysore style dirigée"	Vinyasa + Vinyasa créatifs Quelques clefs pour un cours de Vinyasa
	Comment évaluer une pratique, critères de progression	Éthique de l'enseignement selon Yama Niyama	Être un enseignant Guru Sishya Parampara La relation dans l'enseignement
	<b>110h</b>		

# École Française d'Ashtanga Yoga

Programme de formation  
Répartition des modules



<b>Assistanat</b>			<b>50h</b>
<b>Anatomie Physiologie</b> Cours de 4h les samedis après-midi.			
<b>Claudio</b>	Le système respiratoire/ viscéral	Les articulations	Colonne vertébral
<b>Camille</b>	Système nerveux autonome	Système nerveux sensorimoteur	Système nerveux central
<b>Anatomie Physiologie Indienne</b>  Cours de 3h 1 dimanche après midi	Les cinq Prana Prāṇa Nadi	Cakra Marma et Sthana	Corps de nourriture Le corps du Yogi Kosha
<b>Culture Indienne</b>  <b>Raphael et Annick</b> Cours de 3h 4 dimanches après midi	Les pratiques dans les Yoga Sutra	Yoga Sutra Le psychisme dans les YS	Vision du monde des YS Cosmologie du Samkhya : les 3 Guna, Tattva Purusha prakriti
	Tantra	Mantra (Bīja Mantra) Mantra à Patañjali et Mantra Mangala. Mudrâ (Gâyatrî Mantra avec Mudrâ)	Histoire de l'Ashtanga Pattabhi Jois
	Bhagavad Gita. Hatha Yoga Pradipika	Les Upanishad du Yoga Le Yoga	Les auteurs et textes qui ont inspirés l'Ashtanga Vinyasa Yoga
	<b>Devoir</b>		
L'Ashtanga Vinyasa Yoga	Étude d'une posture de la première série	Un Anga	<b>12h/an</b>

# École Française d'Ashtanga Yoga

Programme de formation  
Tarifs & Lieu de formation



Centre Tao - 144 boulevard de la Villette – 75 019 Paris

## Tarifs

Première année	2 450€*°
Deuxième année	2 450€*°
Troisième année	1 950€*°

\*Facilités de paiement (jusqu'à 10x par an)

° Organisme Datadocké et inscrit sur le site de Pôle Emploi – Possibilité de financement

# École Française d'Ashtanga Yoga

## Annexe 1

### Références



#### 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/](http://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/](http://www.poledance-paris.com/equipe-pole-dance.../mariana-baum/) - Translate this page

Fondatrice et directrice de l'école, comédienne, metteuse en scène et prof de ... et enseignante d'Ashtanga yoga diplômée de l'EFAY (Ecole de Formation les ...

#### Isabelle - Noëlie YOGA - studio noelie yoga

[noelieyoga.com/isabelle/](http://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 les Ailes du Yoga (EFAY) : 500 heures ...

#### Natacha Liège - Yoga enseigné par Natacha Liège à Avignon

<https://www.natachaliege-dansenyoga.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

<https://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/](http://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](http://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 Samasthit Studio (Paris) et à l'Ecole de Mysore (Lyon). Sa formation en Yoga se poursuit au sein d'une pratique quotidienne et de stages ...

#### [[P]] kung fu wushu - Centre Tao Paris

[https://www.centre-tao-paris.com/.../BrochureCentreTaoParis2013\\_...](https://www.centre-tao-paris.com/.../BrochureCentreTaoParis2013_...) ▼ Translate this page

Pujà 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 ...

#### Valentine Teisseire — Padma Studio

[www.padmastudio.com/valentine-teisseire-hatha-yoga-padma-studio/](http://www.padmastudio.com/valentine-teisseire-hatha-yoga-padma-studio/) ▼ Translate this page

Pujà 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](http://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, ...

#### [[P]] Dossier de presse - Le Regard du Cygne

[www.leregardducygne.com/wp-content.../DossierPresseSP162.pdf](http://www.leregardducygne.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/](http://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/](http://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/](http://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/equipe/](http://lenidyoga.com/equipe/) ▼ 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 ...

#### Avyv Moureu Archives - STUDIO 3

[www.studio3.fr/professeur/avyv-moureu/](http://www.studio3.fr/professeur/avyv-moureu/) ▼ Translate this page

Avyv 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](http://ajnayoga64.fr/les-professeurs) ▼ Translate this page

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

#### L'atelier du Pilates et Yoga Studio Nai'A - 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 ...

# École Française d'Ashtanga Yoga

Annexe 2

Demande d'inscription



## Teacher Training 500h – 2019 / 2020

Nom – Prénom :

Sexe :

Date de naissance :

Nationalité :

Adresse :

E-mail :

**Frais pédagogique : 2 450 (première année) \* \*\***

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

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

**Pièces à fournir pour votre demande d'inscription**

CV professionnel

CV Yoga

Lettre de  
motivation

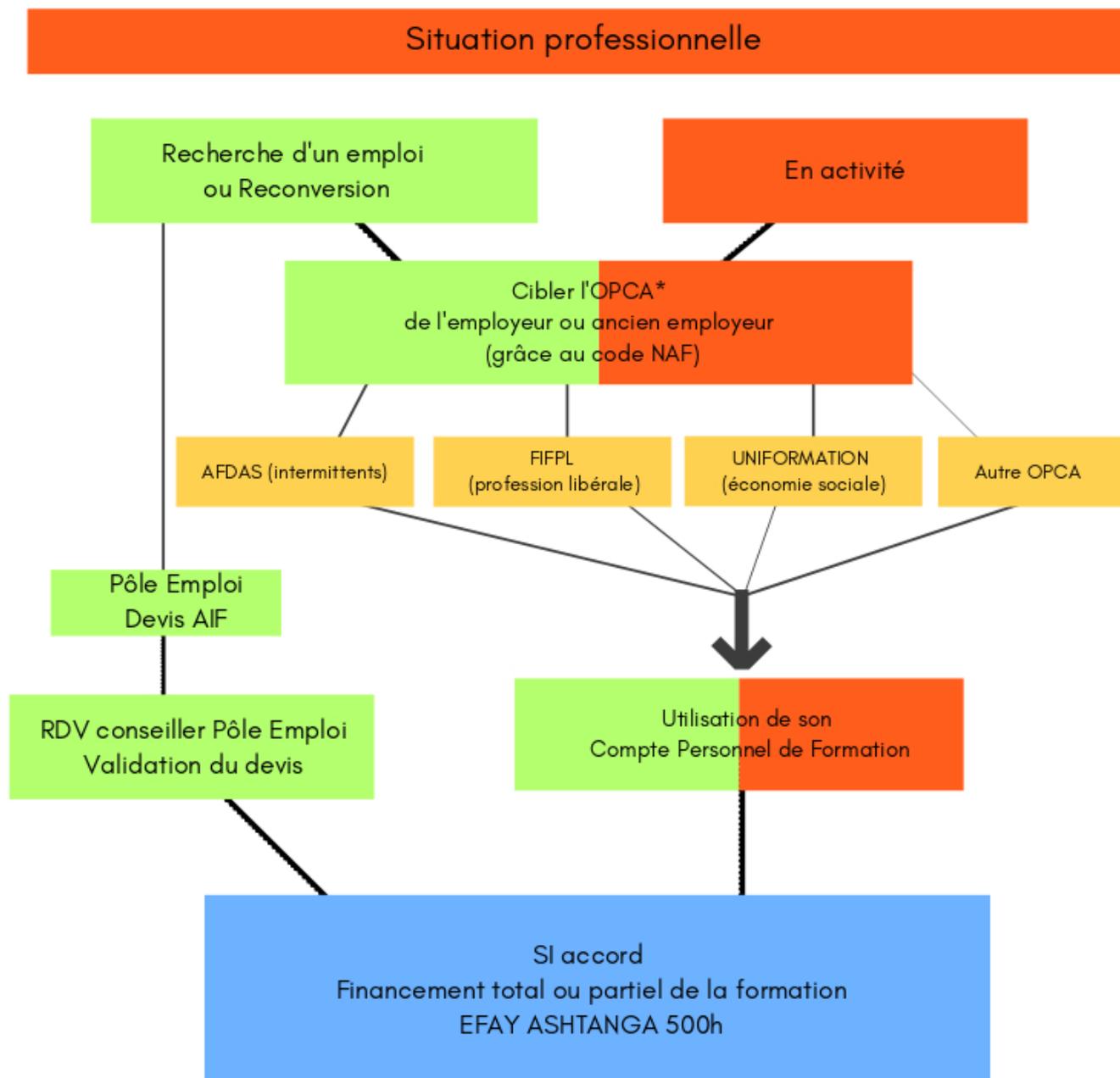
A retourner le plus vite possible à : [contact.efay@samasthitistudio.net](mailto:contact.efay@samasthitistudio.net)

Délai d'inscription : 15 septembre 2019

# École Française d'Ashtanga Yoga

Annexe 3

Obtenir un financement



Note 1 : Contrairement à ce que nous pourrions penser, il est parfois facile et rapide d'obtenir une aide au financement, n'hésitez pas à vous renseigner.

Note 2 : Ce schéma ne prend pas en compte toutes les possibilités pour un financement, n'hésitez pas à vous renseigner sur les sites spécialisés.