

# École Française d'Ashtanga Yoga

## Teacher Training 500 heures



Chers amis,

J'ai créé en 2002, en collaboration avec Annick Goueslain, l'École Française d'Ashtanga Yoga. Cette école a formé plusieurs centaines de professeurs qui transmettent maintenant leur savoir et leur expérience avec passion et professionnalisme à Paris, en province et en Europe.

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 gi gong, la psychologie peuvent ainsi valoriser et enrichir leurs compétences.

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.

Mon expérience m'a prouvé qu'il est nécessaire de consacrer au minimum ce temps de trois ans 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. Chaque année vous bénéficierez de l'enseignement d'une équipe pédagogique renommée en France et à l'international. **Annick Goueslain** et moi-même, **Caroline Boulinguez**, diplômées par **Sri K. Pattabhi Jois** sommes engagées depuis 25 ans dans la voie du yoga et de l'*Ashtanga Vinyasa* en France.

La formation 500h de l'EFAY est validée par le diplôme des "Ailes du Yoga" et un certificat "Yoga Alliance" reconnu à l'international.

La formation est également « datadockée » et présente sur les catalogues de Pôle Emploi (CARIF – OREP)

Je suis vraiment heureuse de vous voir toujours plus nombreux à vous engager sur la voie du Yoga

Caroline Boulinguez

## Les professeurs et intervenants

**Caroline Boulinguez** pratique l'*Ashtanga Vinyasa Yoga* depuis 1984. Diplômée et autorisée par Sri K. 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. Elle est l'auteur de *Ashtanga Vinyasa Yoga* produit par *Yoga Bien-être*, une série de DVD destinée à entrer de manière très pédagogique dans la première série.

**Petri Räisänen**, également autorisé par Sri K. Pattabhi Jois, est l'auteur de *Ashtanga - the Yoga tradition of Sri K. Pattabhi Jois*. En Finlande, Petri enseigne dans son centre *Ashtanga Yoga Helsinki*, tout en partageant son savoir lors de nombreux stages internationaux en Europe et dans le monde entier. Il est actuellement en train de finaliser un nouveau livre sur la deuxième série.

**Raphaël Voix** dispensera les cours de culture indienne. Cet indianiste chercheur au CNRS, est l'auteur de nombreux articles en lien avec l'hindouisme.

**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

**Annick Goueslain** pratique, étudie et enseigne le Yoga depuis 1994. Auteur de plusieurs ouvrages dont "*le petit manuel philosophicohistoricotechnico pratique d'Ashtanga Vinyasa Yoga*", elle est formatrice à l'École Française d'Ashtanga Yoga depuis sa création, il y a 15 ans.

**Mark Darby** pratique l'*Ashtanga Yoga* depuis plus de 30 ans et est un des plus anciens élèves de Sri K. Pattabhi Jois. Certifié 3ème série, il maîtrise les cinq premières séries de l'*Ashtanga Yoga*. Il est aussi l'auteur de la vidéo *Yoga Ashtanga Primary Series* réalisée par les *Productions Yoga Monde, Inc*

**Claudio Ionna**, danseur et chorégraphe en Europe (Italie, Angleterre, Suède...), professeur de *Vinyasa Yoga*, et thérapeute sacro-crânienne ostéo-énergétique, a maîtrisé la deuxième série.

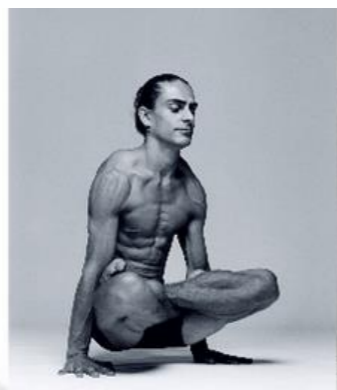
**Camille Allène**, docteur en neurosciences, professeur de Yoga, psychopraticienne TCC (techniques comportementales et cognitives). Elle utilise la méditation et d'autres techniques empruntées au Yoga.



Caroline Boulinguez



Annick Goueslain



Petri Raisanen



Camille Allène



Claudio Ionna



Raphaël Voix



Marc Darby



Silvia Di Rienzo

# École Française d'Ashtanga Yoga

## Programme de formation Ashtanga Vinyasa Yoga



### Caroline Boulinguez

Le programme s'articulera sur différents axes essentiels de la méthode *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 une 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*

### Annick Goueslain

Annick Goueslain vous accompagnera dans l'intégration corporelle et intellectuelle des différents concepts liés à l'enseignement de la pratique 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 unissant 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 « système nerveux autonome / système respiratoire / système viscéral »

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

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

CA = Camille Allene; CI = Claudio Ioanna

[CA]

- Système sensoriel
  - 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

[CI]

- Dynamique corporelle globale
  - 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 « colonne vertébrale / système nerveux central »

CA = Camille Allene; CI = Claudio Ioanna

[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				
	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>Shankara Darby</b>	Posture debout et inversions Sûrya Namaskâra	Les flexions et ligatures	Torsion et ouvertures hanches	<b>110h</b>
	Bandha	Pranayama	Drishti	
	Effets (et méfaits), bienfaits (et bien faire) les postures	Ajustements, toucher et Schémas d'ajustements La démarche d'ajustement	La démonstration Les divers types de cours L'observation	
	Vinyasa + Vinyasa créatifs Quelques clefs pour un cours de Vinyasa	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"	
	Être un enseignant Guru Sishya Parampara La relation dans l'enseignement	Comment évaluer une pratique, critères de progression	Ethique de l'enseignement selon Yama Niyama	
<b>Assistanat</b>				<b>50h/</b>
Cours de 3h les samedis après-midi.	<b>Anatomie Physiologie</b>			<b>21 h/an</b>
<b>Claudio</b>	Colonne vertébral	Le système respiratoire/ viscéral	Les articulations	
<b>Camille</b>	Système nerveux central	Système nerveux autonome	Système nerveux sensorimoteur	
<b>Anatomie Physiologie Indienne</b>				
Cours de 3h Dimanche après midi	Corps de nourriture Le corps du Yogi Kosha	Les cinq Prana Prāṇa Nadi	Cakra Marma et Sthana	
<b>Culture Indienne</b>				
<b>Raphael et Annick</b> Cours de 3h 4 dimanches après midi	<b>Les Yogas modernes</b> La transformation du Yoga au XIXe siècle et l'apparition des différentes lignées de Yoga moderne. Concepts clés : sécularisation, médicalisation, commercialisation, etc. Auteurs étudiés : Ramakrishna, Vivekananda, Yogananda, Kuvalyananda, Sivananda, Krishnamacaraya, Iyengar, Jois, Desyachar, etc.	Fondation indienne du Yoga Présentation des bases à connaître sur la civilisation indienne et l'apparition du Yoga. Concepts clés : moksa, dharma, samsara, karma, varna, jati, darsana, etc. Textes étudiés : Veda, Upanisad, védique, Bhagavad-Gita, Yoga Sutra (contexte)	Les Yogas à l'époque médiévale : Présentation principale du Hatha Yoga et de son contexte d'émergence et de développement (Xe-XVIIIe). Concepts clés : tantra, sampradaya, guru-sisiya, laya-yoga, mantra-yoga, raja-yoga, corps yogique (cakra, kundalini, etc.) Textes étudiés : Hatha-Yoga-Pradipika, Geranda Samhita, Upanisad du Yoga	<b>12h/an</b>
	<b>Devoir</b>			
	QCM 1	QCM 2	QCM 3	
<b>Techniques pratiques</b>	Posture debout et inversions Sûrya Namaskâra	Les flexions et ligatures	Torsions et ouvertures hanches et épaules	
	Bandha	Pranayama	Srishti	

# 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 €

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

## Informations et demande d'inscription

[contact.efay@samasthitistudio.net](mailto:contact.efay@samasthitistudio.net)