

Teacher Training 200h

L'école des Ailes du Yoga, la première école de formation d'Ashtanga Yoga de 500h en France, a été créée il y a dix ans par Caroline Boulinguez et Annick Goueslain. Quatre "générations" de professeurs reconnus pour leurs compétences leur sérieux et leurs talents, en sont issus et enseignent actuellement en France. Forte de son succès et grâce à cette longue expérience, l'école Française d'Ashtanga Yoga vous propose aujourd'hui une formation d'enseignant inédite de 200h, au terme de laquelle vous serez apte à transmettre la méthode d'Ashtanga Yoga authentique avec aisance.

Les diplômes, 200h et 500h, de l'école française de Yoga sont reconnus à l'internationale par le biais de l'organisation Yoga Alliance International.

Objectifs de la 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 la formation

Chaque semaine est organisée autour d'un thème :

- Semaine 1 les **Asana**
- Semaine 2 le **Vinyasa**
- Semaine 3 les **Bandhas** et **Drishti**, les **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.

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.

Matériel pédagogique

Un gros livret pédagogique en format numérique vous sera remis à l'inscription.

Les enseignantes



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



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 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 (-apex).

Dates de la formation

Du 03 mars au 16 mars 2018
Et du 13 octobre au 26 octobre 2018.

Coût de la formation

2500€ (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.

Lieu & Plan d'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).

