

École de Formation les Ailes du Yoga



Formation initiale Hatha Yoga 20h
Tradition & sens du Yoga

Du dimanche 12 avril au vendredi 17 avril 2020



École de Formation les Ailes du Yoga

Créée et dirigée par Caroline Boulinguez depuis 2004

Formation Hatha Yoga 140h Yogacharya Swami Sri Venudas

Fondée en 2004 par Caroline Boulinguez, l'EFAY (École de Formation les Ailes du Yoga) est une école de formation de professeurs de 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.

L'importance du Yoga dans notre vie quotidienne

A travers la formation 20h Hatha Yoga, vous entrez dans une étude complète et pratique sur l'importance du Yoga. Chaque jour, vous aurez l'occasion de pratiquer et de recevoir l'enseignement précieux de Sri Venudas à travers différentes thématiques importantes du Yoga.

Discutez, apprenez, puis pratiquez pour ressentir tous les bienfaits de l'Hatha Yoga pour découvrir ou approfondir ses fondamentaux.

Là où le monde moderne prône l'individualisme et la disharmonie, entraînant stress et problèmes de santé chronique, le Yoga se constitue comme une voie vers les valeurs traditionnelles.



Objectifs de formation

Le but de cette formation est de donner aux élèves les connaissances fondamentales de la pratique du Yoga, de son histoire et de ses différents aspects.

Éligibilité - Cette formation est ouverte et adaptée aux débutants, mais aussi pratiquants de yoga qui veulent approfondir leur pratique personnelle.

Matériel et suivi pédagogique

Nature des travaux pratiques : A la fin de la formation, un examen créatif vous sera proposé.

Tout au long de la semaine de formation, différents textes vous seront donnés pour une étude commune des sujets, et pour approfondir vos connaissances dans le Yoga.

Programme

Chaque jour, vous pratiquerez et étudierez les sujets suivants :

Le sens du Yoga et la tradition

Les Asanas

Pranayama

Mudra – Bandha – Mantra

Chanting (influencer les Chakras avec Nada – Son divin)

Pathanjali Yoga Suthra

Bhagavad Geetha

Sathsang – Échanges spirituels et interactions

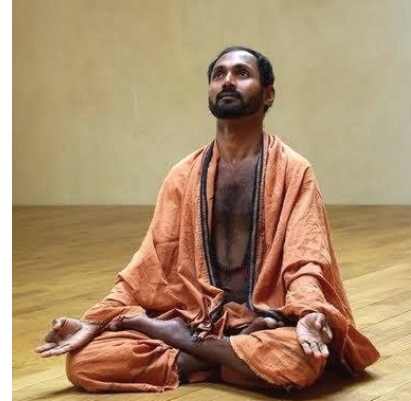
Relaxation profonde

Sri Venudas

Né en 1970 au Keralam, Inde du Sud, Sri VENUDAS a commencé à étudier le yoga avec son grand-père, Sri Vasudeva Perumal, un maître renommé. A 3 ans, il apprenait déjà les bases du Hatha Yoga et de la musique classique indienne.

Tout au long de sa jeunesse il a poursuivi cet apprentissage grâce à cette relation privilégiée de maître à disciple – « Guru Kula » - qui lui a permis de développer la pleine conscience de son Karma, la pleine conscience du Soi.

Dès 14 ans, il enseignait à son tour, en Inde puis en Europe. Il est désormais à Paris, où il travaille à transmettre ses deux passions : le Hatha Yoga et la musique classique du Sud de l'Inde. Après 28 années d'expérience, Sri Venudas enseigne le yoga avec la même générosité et la même attention qu'aux premiers jours. A travers son propre vécu, le Yoga se révèle à ceux à qui il l'enseigne et des termes souvent méconnus tels que Karma, Hatha Yoga, Prana, Chakra, Atma, Guru, etc. s'éclairent et prennent sens.



Dates de formation & tarif

Dimanche 12 avril 2020 : 13h-18h

Lundi 13 avril 2020 : 15h-18h

Mardi 14 avril 2020 : 15h-18h

Mercredi 15 avril 2020 : 15h-18h

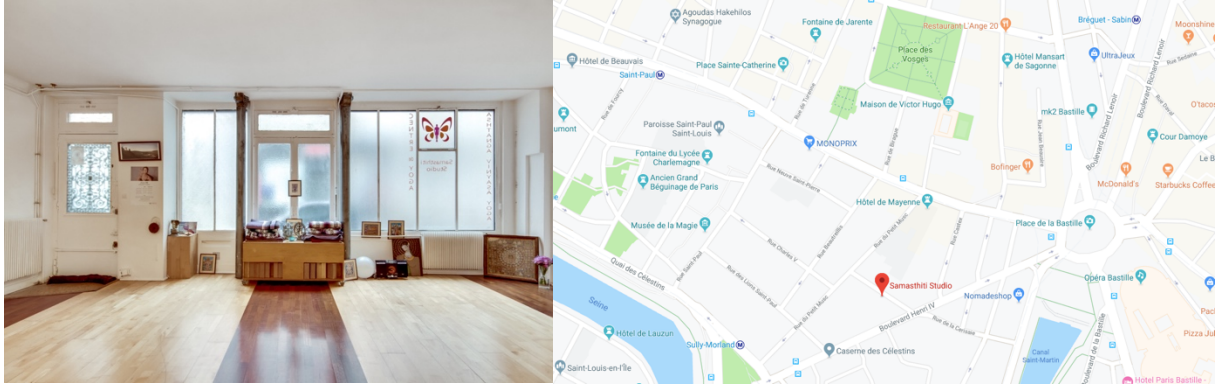
Jeudi 16 avril 2020 : 14h30-17h30

Vendredi 17 avril : 15h-18h

Total heures formation : 20h

Tarif : 400€

Lieu de formation & Inscriptions



Samasthiti Studio – 23 rue de la Cerisaie – 75 004 Paris

Inscriptions : contact.efay@samasthitistudio.net

L'inscription est effective après versement de 30% de la totalité de la formation. Toute annulation non justifiée par certificat médical ou empêchement sérieux ne pourra donner suite à un remboursement. La formation est limitée à 20 élèves, 8 élèves sont requis.