

# École Française d'Ashtanga Yoga



Du lundi 27 septembre au dimanche 3 octobre  
**Exploration & perfectionnement**

Guéthary – Pays basque  
Modules de formation 50h – La Méthode

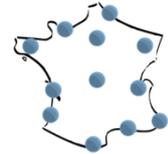


# École Française d'Ashtanga Yoga

Crée et dirigée par Caroline Boulinguez depuis 2004

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 enseignement actuellement en France et en Europe.



Au cœur de nos formations, la **pédagogie** joue un rôle essentiel dans la transmission de la méthode et vous donnera toutes les clefs pour vous amener ou vous perfectionner dans l'enseignement de l'Ashtanga Vinyasa Yoga.

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 bénéficie de multiples partenariats avec différents organismes de financements (AFDAS, FONGECIF, UNIFORMATION, etc.).

## Les modules

Le module présenté dans ce programme correspond à un total de 50 heures de formation. Après validation des acquis, et selon les parcours, ce module pourra ensuite être complété par un module de même volume pour un total de 100h. Les modules-formations EFAY sont reconnus au sein de l'ensemble des formations EFAY et peuvent être utilisés pour évoluer vers des diplômes RYS 200 et 300 heures.

## Notre démarche

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.
4. Bénéficiez d'un suivi et d'un accompagnement individuel au long et après l'ensemble de nos formations.

# Contenu de la formation

Module : du lundi 27 septembre au dimanche 3 octobre 2021 : **La Méthode**

Durant cette semaine d'immersion, nous vous proposons d'étudier en profondeur la Méthode de l'Ashtanga Yoga dans sa globalité et avec précision.

Dans le respect de la tradition de Sri K. Patthabi Jois, l'accent sera mis sur les clefs de transmission de cette méthode et de ses fondamentaux via une approche exhaustive de la Grande tradition du Yoga Indien.

Chaque matin, vous faites évoluer votre pratique personnelle (1ère ou 2ème série) dans les classes de Mysore Style, grâce aux ajustements et conseils de Marion et de Caroline.



S'ensuit l'étude de la pédagogie, des techniques et des pratiques de l'Ashtanga Yoga, pendant 3 heures pour :

- **Approfondir, développer, et maîtriser** la connaissance et la mise en application de Tristana (Vinyasa - Bandhas - Drishti) dans la première et la seconde série.
- **Comprendre et intégrer** la méthodologie de l'Ashtanga Vinyasa Yoga.
- **Comprendre et intégrer** les ajustements dans le cadre de l'enseignement, pour les inscrire dans l'empathie, la créativité et l'écoute du corps.
- **Expérimenter** l'enseignement de la méthode de l'Ashtanga Vinyasa Yoga avec des mises en situation. Pendant ces cours, les autres élèves noteront leurs réflexions sur chaque mini classe.

Après le déjeuner et la pause pendant laquelle vous pourrez vous ressourcer dans ce lieu privilégié, nous développerons les concepts de la méthode, de la culture Indienne, et des principes de retransmission.

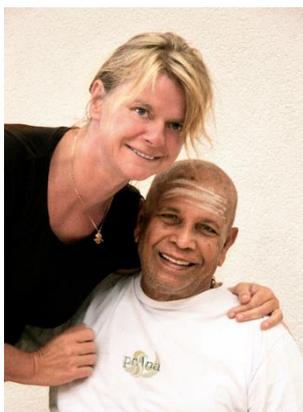
En fin d'après-midi avant le repas pris en commun : nous vous proposerons tour à tour des pratiques méditatives, des espaces de pratiques subtiles, des causeries où nous tenterons de répondre à vos questions.

# Les formatrices

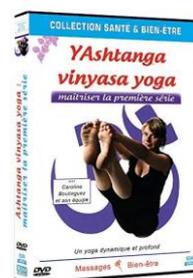


**Caroline Boulinguez** pratique l'Ashtanga Vinyasa Yoga depuis 1984. Diplômée et autorisée par Sri K. Pattabhi Jois à Mysore, en qualité d'avant-gardiste, elle est la première à avoir diffusé et fait connaître l'Ashtanga Yoga de Sri. K. Pattabhi Jois en France et à travers le monde. Caroline décide 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, Shankara Darby, Graham Northfield, Laruga Glaser, Matthew Sweeney, Louise Ellis, 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*.



## Marion Lesage

Sportive endurante, voyageuse passionnée de Nature et yogini alors dilettante, Marion a vraiment « rencontré » le yoga il y a 12 ans grâce à un voyage en Asie où elle s'est immergée complètement dans la pratique de l'Ashtanga Vinyasa Yoga. Cette rencontre a changé sa vie, ouvrant une voie essentielle, celle d'une meilleure connaissance de soi et des autres, dans laquelle elle s'engage avec passion.



Après une formation en Hatha traditionnel de 3 ans, elle entreprend naturellement la formation de l'EFAY en Ashtanga Vinyasa Yoga, sa pratique de cœur, sous l'égide de Caroline Boulinguez et d'Annick Goueslain. Elle y découvre alors la précision et la rigueur alliées à la bienveillance et l'ouverture, dont elle fait depuis son credo dans la transmission. Et se plonge un peu plus encore dans l'étude des textes et des enseignements de Krishnamacharya

Suivront ensuite d'autres formations, notamment en Yin Yoga, Yoga Nidra, Méditation, Pranayama, Sanskrit, et Ayurveda, auprès d'enseignants de renom comme Petri Räsänen, Laruga Glaser, Kino Mc Gregor, Matthew Sweeney, Sheshadri, Rodolphe Milliat, Dr Jayashree.... sans perdre le lien avec les enseignements profonds de Caroline et d'Annick.



Marion propose au sein de son studio à Hossegor qu'elle co-dirige des cours alliant respect des traditions et ouverture pour permettre à chacun.e de s'épanouir dans sa pratique, dans l'engagement, la joie et la bienveillance, ... de trouver son propre chemin sur la voie du Yoga !

Forte de tous ces enseignements et expériences en tant qu'élève et professeur depuis 12 ans, elle intervient désormais dans les formations de 200H du Mana Yoga Center, et a intégré en 2020 l'équipe pédagogique de l'Ecole Française d'Ashtanga Yoga EFAY. Elle a également créé en 2018 l'association « Faites du Yoga et une B.A. » afin de proposer des événements autour du Yoga au profit d'associations caritatives & environnementales.

Le Yoga est pour elle un terrain de recherche infini en tant qu'étudiante, pratiquante et enseignante, un état d'union du corps, du cœur et de l'esprit, une connexion à la vie, à l'univers et à l'autre

# Le lieu

La formation se déroulera dans la magnifique villa des surfeurs. Spacieuse, chaleureuse et atypique, la Villa jouit d'une grande terrasse à la vue imprenable et d'un accès direct et privé à l'Océan.

Le murmurement des vagues, les couleurs ardentes, le prana océanique participent à créer un cadre introspectif idéal à la formation.

On a beaucoup écrit sur le Pays basque et sur Guéthary en particulier : Voltaire décrivant « un petit peuple qui saute et danse au pied des Pyrénées », tandis qu'Hippolyte Taine, un siècle plus tard, évoquait sombrement « un Océan qui déchire et dépeuple sa plage, (...) des goélands qui crient, » et que Paul-Jean Toulet qui vint y finir ses jours, entouré par ses amis Émile Henriot, Jean-Louis Vaudoyer, Claude Debussy ou Maurice Rostand, composa, la veille de sa mort, ce qui ressemble fort à une ode à ces lieux.

*La villa des surfeurs et sa terrasse sur l'Océan.*



# Tarifs & Contact

## Rappel des dates

Module de 50h, **LA MÉTHODE**, du lundi 27 au dimanche 3 octobre 2021

## Tarifs modules de formation

**800€ les 50h**, soit l'une des deux semaines

(Paiement jusqu'à 3x).

## Tarifs hébergement

**Tarif en pension complète** : de (55€ à 75€ par jour selon type d'hébergement (dortoir, chambre double ou simple).

Cuisine végétarienne et de saison, adaptable aux régimes alimentaires spécifiques.

## Accès

À 15-25 minutes de la Gare ou Aéroport de Biarritz (taxi ou bus)

À 1km de la Gare de Guéthary

## Contact et inscriptions

Inscriptions via le formulaire :

<https://forms.gle/xxgbGdDkGYiYctDx9>

Pour contactez l'EFAY, merci d'envoyer un mail à :

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

## Prérequis

Cette formation s'adresse aux enseignants, participants expérimentés ou ayant déjà suivi une formation EFAY.

# Nos élèves sont nos 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, metteur 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.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-...](http://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 Cheignon, 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-ax-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, Ms 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 Samasthli Studio (Paris) et à l'Ecole de Mysore (Lyon). Sa formation en Yoga se poursuit au sein d'une pratique quotidienne et de stages ...

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

Pûjâ 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, ...

## PPDF] Dossier de presse - Le Regard du Cygne

[www.leregarducygne.com/wp-content.../DossierPresseSP162.pdf](http://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/](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/lequipe/](http://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/](http://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](http://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 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 ...