

École Française d'Ashtanga Yoga



Formation 300h
Sur 2 années

PARIS

Rentrée : 25 septembre ou 13 novembre 2021



École Française d'Ashtanga Yoga

Crée et dirigée par Caroline Boulinguez depuis 2004.

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.

Les formations d'*Ashtanga Yoga* s'appuient sur une expérience de plus de 20 ans. Ces années d'observation d'enseignants en devenir, une recherche et une réflexion constante, nourrie par les textes Yogiques, permettent à l'équipe pédagogique de proposer des outils pédagogiques inédits, adaptés et efficaces.

Cette formation propose **une pédagogie du Yoga soigneusement élaborée et solidement ancrée dans les traditions Indienne**. Les techniques des pratiques de Yoga sont clarifiées et connectées avec les grands principes philosophiques Yogiques. Des mises en situation et des outils pédagogiques variés permettent l'intégration d'une pédagogie évolutive, vivante et éprouvée.

Les programmes des formations de nos 300h et 200h sont complémentaires. En faisant ces deux formations l'intégration des techniques et des principes philosophiques arrivent à maturité, grâce aux formes proposées : intensive des 200h et distillée sur 2 ans pour les 300h. Ce qui permet en 3 ans d'établir un socle solide pour un enseignement qualitatif.

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.



Cinq générations de professeurs en sont issues et enseignement 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 bénéficie de multiples partenariats avec différents organismes de financements (AFDAS, FONGECIF, UNIFORMATION, FIFPL, etc.).

Cette formation se déroule sur deux 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

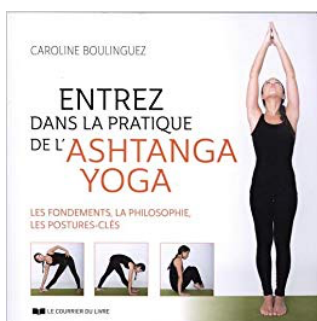
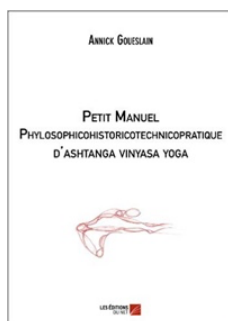
- Approfondir et perfectionner sa pratique personnelle (première et seconde série).
- Acquérir une compréhension et développer une vision de l'enseignement et de la pratique de l'Ashtanga Yoga dans sa globalité et sa profondeur. Cette formation propose une approche exhaustive issue de la Grande tradition du Yoga Indien.
- 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.

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. Au total, 30 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



A gauche : Annick Goueslain, *Petit manuel Phylosophicohistoricotechnicopratique d'Ashtanga Yoga*, Édition du net

A droite : Caroline, Boulinguez, *Entrez dans la pratique de l'Ashtanga Yoga*, Édition Courrier du livre.

Évaluation au cours de la formation

L'obtention du diplôme dépendra :

- De l'assiduité
- D'un control continu portant sur la capacité d'appliquer les éléments de la méthode dans sa pratique personnelle en l'adaptant aux spécificités personnelles
- Du rendu des fiches d'auto-évaluation de sa pratique personnelle et de ses interventions sur les autres élèves lors de mises en situation.
- De deux mises en situation d'enseigner une classe dirigée (lors de la deuxième année)
- De deux QCM

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



Les intervenants

Ashtanga Yoga & Culture indienne



Depuis sa création, l'E.F.A.Y. n'a cessé de s'entourer d'internationaux de renoms afin de donner aux stagiaires différentes ouvertures pédagogiques. Ashtangis de renom, universitaires, auteurs, anatomistes, tous contribuent depuis de longues années à donner à l'EFAY ses lettres de noblesse.

,



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 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.

École Française d'Ashtanga Yoga

Programme de formation
Ashtanga Vinyasa Yoga



Étude de la méthode *Ashtanga Vinyasa Yoga*

La spécificité de cette méthode et de sa transmission par deux styles de classes : les classes dirigées et les classes style "Mysore". Le compte en sanskrit, et la méthode originelle (Vinyasa complet) sera détaillée.

Analyse et exploration des nécessités pédagogiques particulières à cette méthode :

- La démonstration, l'observation, les ajustements et l'évaluation des pratiques.
- 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, les explications, les mises en garde, l'influence, l'attitude générale).

Etude de ses composantes : Le *Vinyasa*, état de respiration et de mouvements, les *Dristhi*, *Puraka Rechaka*, la respiration, la circulation du souffle, les *Bandha*, ligatures internes et *Dhyana*, les états méditatifs.

- Analyse des *Dristhi*. Synchronisation des *Dristhi* dans les postures.
- Exploration de la respiration *Puraka Rechaka* 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^{ère} 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, de la première partie de la 1^{ère} 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).

Approche des techniques de Pranayama et exploration de son usage personnel

- Étude des fondements théoriques de cette pratique Yogique et des explorations des techniques de base.

Intégration corporelle et intellectuelle des éléments philosophiques liés à l'enseignement et la pratique de l'Ashtanga Yoga.

- Étude des grands aspects du Yoga Sutra et la cosmogonie qui va de pair, les Samkhya Karika de Kapila.
- Exploration de l'anatomie Yogique proposée par les différents systèmes de Yoga
- Les Prana, les Kosha, les Nadi.

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.

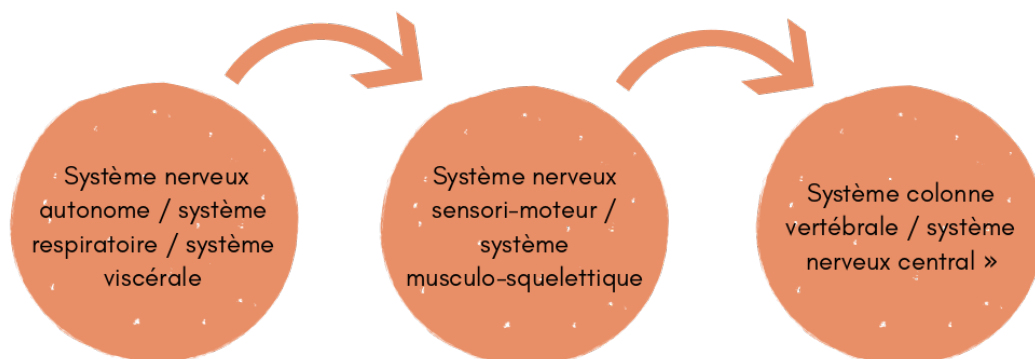
Nous aborderons les principales grandes fonctions du corps : du maintien postural aux fonctions cognitives en passant par la respiration, la production de mouvement, la digestion etc... ainsi que leurs interactions.

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 2 années de formation :



Partie I « 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

Partie II « 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)

Partie III « 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

Répartition des modules 300h



	Année I 2021/22	Année II 2022/23	
Techniques Pédagogie	Vinyasa	Asana	
Cours théoriques de 3h répartis pendants 4 dimanches après midi	Posture debout et inversions Sûrya Namaskâra	Les flexions et ligatures. Torsions et ouvertures hanches et épaules	12h/an
	Drishti-Bandha	Pranayama	
	La démonstration Les divers types de cours L'observation	Ajustements, toucher et Schémas d'ajustements La démarche d'ajustement Effets (et méfaits), bienfaits (et bien faire) les postures	
	Le compte en sanskrit Quelques clefs pour la classe "Mysore style dirigée" Quelques clefs pour un cours de Vinyasa	Adapter les pratiques de Yoga, les postures, le Vinyasa Quelques clefs pour la classe "Mysore style"	
	Éthique de l'enseignement selon Yama Niyama Être un enseignant Guru Sishya Parampara La relation dans l'enseignement	Comment évaluer une pratique, critères de progression	

Anatomie Physiologie	Cours de 3h 5 samedi après midi		
Claudio	Le système respiratoire/ viscéral	Les articulations Colonne vertébral	15 h/an
Camille	Système nerveux autonome	Système nerveux sensorimoteur système nerveux central	
Anat. Phy.Indienne 2 cours de 3h Dimanche après-midi + 1 cours de 2h	Corps de nourriture Le corps du Yogi Kosha Cakra Marma et Sthana	Les cinq Prana Prāṇā - Nadi	8h/an
Culture Indienne Stage Aix 4 cours de 2h/jour Annick Goueslain Cours de 3h 2 samedi et 2 dimanches			
	Cosmologie du Samkhya : les 3 Guna, Tattva Purusha prakriti	Yoga Sutra Les pratiques dans les Yoga Sutra	8h/an
	Les yogas à l'époque médiévale Les yogas modernes	Fondation indienne du yoga	12h/an
Devoirs	QCM 2 ou I	QCM 3 ou II	
Techniques Pratiques Mises en situations	Posture debout et inversions Sūrya Namaskâra	Les flexions et ligatures Torsions et ouvertures hanches et épaules	95h/an
	Drishti Bandha	Pranayama	

École Française d'Ashtanga Yoga

Programme de formation

Tarifs, lieu de formation et inscriptions



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

Tarifs

Première année

2 450€*°

Deuxième année

1 950€*°

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

° Organisme de formation, possibilité de financement

Formulaire d'inscription

Le formulaire d'inscription, hébergé par Google formulaire, permet de mieux traiter les demandes d'inscriptions. Les informations collectées sont consultées uniquement par l'EFAY et ne sont aucunement partagées à des tiers.

Toutes les informations étant présentes dans le programme, vous avez également le choix de réaliser la démarche d'inscription par mail en contactant : contact.efay@samasthitistudio.net

<https://forms.gle/TUxGuWu7PuZCnQuo6>

École Française d'Ashtanga Yoga

Calendrier



Calendrier EFAY période 2021 - 2022			1ère, 2ème et 3ème année		
Période	Horaires	Heures	Discipline	Lieu	Enseignants
2021					
Septembre					
samedi 25	10h00-13h00	3	Ashtanga Vinyasa yoga	Génération Tao	C.Boulinguez/A.Goueslain
	14h30-17h30	3	Anatomie-physiologie	Génération Tao	C.Ionna/C.Allene
	17h30-19h30	2	Ateliers de pratiques	Génération Tao	C.Boulinguez/A.Goueslain
Dimanche 26	8h30-12h00	3,5	Ashtanga Vinyasa yoga	Génération Tao	C.Boulinguez/A.Goueslain
	13h30-16h30	3	Cours théoriques ou techniques	Génération Tao	C.Boulinguez/A.Goueslain
		14,5			
Novembre					
vendredi 12	20h00-22h00	2	Intervenant International-Atelier	Génération Tao	Petri Ralsanen
samedi 13	10h15-12h15	2	Intervenant International- Atelier	Génération Tao	Petri Ralsanen
	13h30 à 16h30	3	Intervenant International-Atelier	Génération Tao	Petri Ralsanen
	17h00-19h00	2	Intervenant International- Atelier	Génération Tao	C.Boulinguez/A.Goueslain
dimanche 14	9h15-11h15	2	Intervenant International- Atelier	Génération Tao	Petri Ralsanen
	12h00-14h00	2	Intervenant International-Atelier	Génération Tao	Petri Ralsanen
	15h00-17h00	2	Ashtanga Vinyasa Yoga	Génération Tao	C.Boulinguez/A.Goueslain
Décembre					
samedi 11	10h00-13h00	3	Ashtanga Vinyasa yoga	Génération Tao	C.Boulinguez/A.Goueslain
	14h30-17h30	3	Anatomie- physiologie	Génération Tao	C.Ionna/C.Allene
	17h30-19h30	2	Ateliers de pratiques	Génération Tao	C.Boulinguez/A.Goueslain
Dimanche 12	8h30-12h00	3,5	Ashtanga Vinyasa yoga	Génération Tao	A.Goueslain/ S. di Rienzo
	13h30-16h30	3	Ashtanga Vinyasa yoga	Génération Tao	C.Boulinguez/A.Goueslain
		14,5	heures		
2022					
janvier					
samedi 8	10h00-13h00	###	Ashtanga Vinyasa Yoga	Génération Tao	C.Boulinguez/A.Goueslain
	14h30-17h30	###	Anatomie- physiologie	Génération Tao	C.Ionna/C.Allene
	17h30-19h30	###	Ateliers de pratiques	Génération Tao	A.Goueslain/ S.di Rienzo
Dimanche 9	8h30-12h00	3,5	Ashtanga Vinyasa yoga	Génération Tao	C.Boulinguez/A.Goueslain
	13h00-16h30	3	Cours théoriques ou techniques	Génération Tao	C.Boulinguez/A.Goueslain
		14,5	heures		
février					
samedi 19	10h00-13h00	3	Ashtanga Vinyasa yoga	Génération Tao	C.Boulinguez/A.Goueslain
	14h30-17h30	3h	Anatomie- physiologie	Génération Tao	C.Ionna/C.Allene
	17h30-19h30	2	Ateliers de pratiques	Génération Tao	C.Boulinguez/A.Goueslain
Dimanche 20	8h30-12h00	3,5	Ashtanga Vinyasa yoga	Génération Tao	C.Boulinguez/A.Goueslain
	13h30 à 16h30	3	Ashtanga Vinyasa Yoga	Génération Tao	C.Boulinguez/A.Goueslain
		14,5	heures		
mars					
samedi 19	10h00-13h00	3	Ashtanga Vinyasa yoga	Génération Tao	C.Boulinguez/A.Goueslain
	14h30-17h30	3	Anatomie- physiologie	Génération Tao	C.Ionna/C.Allene
	17h30-19h30	2	Ateliers de pratiques	Génération Tao	C.Boulinguez/A.Goueslain
Dimanche 20	8h30-12h00	3,5	Ashtanga Vinyasa yoga	Génération Tao	C.Boulinguez/A.Goueslain
	13h30 à 16h30	3	cours théoriques ou techniques	Génération Tao	C.Boulinguez/A.Goueslain
		14,5	heures		
avril					
mardi 19	8h00-12h00	4	intervenat international - Atelier	Aix les bains	Shankara Darby
	14h30-17h30	3	Ashtanga Vinyasa Yoga	Aix les bains	C.Boulinguez/A.Goueslain
	17h30-19h30	2	Ateliers de pratiques	Aix les bains	C.Boulinguez/A.Goueslain
mercredi 20	8h00-12h00	4	intervenat international - Atelier	Aix les bains	Shankara Darby
	14h30-17h30	3	Ashtanga Vinyasa Yoga	Aix les bains	C.Boulinguez/A.Goueslain
	17h30-19h30	2	Ateliers de pratiques	Aix les bains	C.Boulinguez/A.Goueslain
jeudi 21	8h30-12h30	4	Ashtanga Vinyasa Yoga	Aix les bains	Shankara Darby
	14h30-17h30	3	Ashtanga Vinyasa Yoga	Aix les bains	C.Boulinguez/A.Goueslain
	17h30-19h30	2	Ateliers de pratiques	Aix les bains	C.Boulinguez/A.Goueslain
vendredi 22	8h30-12h30	4	intervenat international - Atelier	Aix les bains	Shankara Darby
	14h30-17h30	3	Ashtanga Vinyasa Yoga	Aix les bains	C.Boulinguez/A.Goueslain
	17h30-19h30	2	Ateliers de pratiques	Aix les bains	C.Boulinguez/A.Goueslain
samedi 23	8h00-13h30	5,5	Ashtanga Vinyasa Yoga	Aix les bains	C.Boulinguez/A.Goueslain
		33,5	heures		
Mai					
samedi 28	10h00-13h00	3	Ashtanga Vinyasa yoga	Génération Tao	C.Boulinguez/A.Goueslain
	14h30-17h30	3	Culture indienne	Génération Tao	Raphaël Voix
	17h30-19h30	2	Ateliers de pratiques	Génération Tao	C.Boulinguez/A.Goueslain
Dimanche 29	8h30-12h00	3,5	Ashtanga Vinyasa yoga	Génération Tao	C.Boulinguez/A.Goueslain
	13h30 à 16h30	3	Culture indienne	Génération Tao	Raphaël Voix
		14,5	heures		
juin					
samedi 25	10h00-13h00	3	Ashtanga Vinyasa yoga	Génération Tao	C.Boulinguez/A.Goueslain
	14h30-17h30	3	Culture indienne	Génération Tao	Raphaël Voix
	17h30-19h30	2	Ateliers de pratiques	Génération Tao	C.Boulinguez/A.Goueslain
Dimanche 26	8h30-12h00	3,5	Ashtanga Vinyasa Yoga	Génération Tao	C.Boulinguez/A.Goueslain
	13h30 à 16h30	3	Culture indienne	Génération Tao	Raphaël Voix
		14,5	heures		

École Française d'Ashtanga Yoga

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/ ▼ [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/ ▼ [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 des Ailes du ...)

Isabelle - Noëlle YOGA - studio noelle yoga

noelle-yoga.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 des Ailes du Yoga (EFAY) : 500 heures ...

Natacha Liège - Yoga enseigné par Natacha Liège à Avignon

<https://www.natachaliege-danse-yoga.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-... ▼ [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/ ▼ [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.yogafo.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. (IFI 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 ▼ [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 Samasthiti Studio (Paris) et à l'Ecole de Mysore (Lyon). Sa formation en Yoga se poursuit au sein d'une pratique quotidienne et de stages ...

[PDF] kung fu wushu - Centre Tao Paris

<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/ ▼ [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 Liège - Free

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, ...

[PDF] Dossier de presse - Le Regard du Cygne

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/ ▼ [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/ ▼ [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/ ▼ [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/ ▼ [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/ ▼ [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 ▼ [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](#)

... l'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 ...

contact.efay@samasthitistudio.net

www.samasthitistudio.net