

École Française d'Ashtanga Yoga



Teacher Training 200h Descriptif de formation

Deux sessions de 100h chacune
Du 4 au 16 avril 2022 et du 31 juillet au 13 août 2022
Valras-Plage / Le Bosc

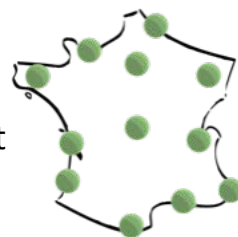


École Française d'Ashtanga Yoga

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.

Cinq générations de professeurs en sont issues et enseignement actuellement en France et en Europe.



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 apparaît également sur le catalogue pôle emploi et bénéficie de multiples partenariats avec différents organismes de financements (AFDAS, FONGECIF, FIFPL, UNIFORMATION, etc.).



Objectifs de 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 formation



Semaine 1 : le Vinyasa



Semaine 2 : les Asanas



Semaine 3 : les Bandhas, Dhristi et 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, de Caroline et de Marion.

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.

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

La pédagogie

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.

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 l'une des premières 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 (-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*.





Sportive endurante, voyageuse passionnée de Nature et yogini alors dilettante, **Marion Lesage** 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. Après une formation en Hatha traditionnel de 3 ans, elle entreprend naturellement la formation de l'EFAY en Ashtanga Vinyasa Yoga, 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. 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 et environnementales.

Entre mer et ciel

La formation EFAY 200h « entre mer et ciel » s'organise dans 2 endroits différents bénéficiant tous deux d'une atmosphère propice à l'introspection et à la progression individuelle. De l'horizontalité à la verticalité, de *Savasana* à *Samasthiti*, alternez une phase d'externat et d'internat pour intensifier progressivement votre pratique avec cohérence.

Du lundi 4 avril 2022 au samedi 16 avril 2022 : Uniquement **en externat**, à Valras-Plage, au bord même de la mer Méditerranée.



Puis du dimanche 31 juillet 2022 au samedi 13 août 2022 : Uniquement **en internat**, au cœur du parc naturel des Pyrénées ariégeoises, dans la commune du Bosc.



Tarifs & accès

2650 € (organisme de formation, possibilité de financement, paiement jusqu'à 10x).

Tarif en pension complète (dans le gîte de l'étoile, partie 2 de la formation) : 75€ ou 85€ par jour, pension complète, selon type d'hébergement (dortoir ou chambre double en lit séparé).

Accès partie 1 - Mer

Valras-Plage, Occitanie, front de mer.

En avion : Navette au départ de l'aéroport de Béziers-Vias

En voiture/taxi : À 15km kilomètres de l'Aéroport de Béziers-Vias ou de la Gare.

En Train : Béziers.



Accès partie 2 – Ciel

Commune de Le Bosc, Ariège, au cœur des Pyrénées Ariégeoises.

En train : Rendez-vous gare de Foix, puis organisation de navettes.

En voiture : À 18km de la gare de Foix.



Demande d'inscription

Contact : contact.efay@samasthitistudio.net

Délai d'inscription : 21 mars 2022



Lien vers le formulaire Google

<https://forms.gle/T8wSW59EZLfmj4dm6>

Nos élèves sont nos références

Extrait de la recherche « Ashtanga EFAY » sur un moteur de recherche.

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 les ...)

Isabelle - Noëlie YOGA - studio noelie yoga

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.natachaliege-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-la-... ▼ 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.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-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
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/ ▼ Translate this page
Pjôa 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 ▼ 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.leregardducygne.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 prè 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, Marjone 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 Naï'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 l'enseignante en Ashtanga Yoga à l'école ...

contact.efay@samasthitistudio.net

www.samasthitistudio.net