

# École Française d'Ashtanga Yoga



Formation 200h – Ashtanga Vinyasa Yoga  
Bordeaux / Atelier santé 121



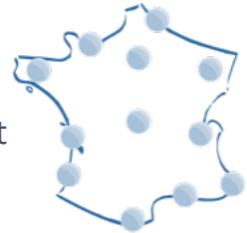


# École Française d'Ashtanga Yoga

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.

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



Nos formations s'organisent autour de la vision traditionnelle Indienne, et s'appuient sur les connaissances de l'être humain proposés par les sciences occidentales (anatomie, physiologie, neurosciences, philosophies, pédagogie). Les programmes sont centrés sur les besoins spécifiques de l'enseignement (ou du futur enseignant de Yoga) qui relève autant du « savoir-faire » que du « savoir-être ».

Fort d'une expérience de plus de 15 ans de formation l'École Française d'Ashtanga Yoga œuvre à former des enseignants dans le respect de la méthode créée par Sri K. Patthabi Jois, en plaçant la pédagogie au cœur de ses formations.

Le stagiaire au sortir de la formation sera capable de transmettre des cours d'Ashtanga Vinyasa Yoga, adapté au public occidental dans le respect de la tradition Indienne.

## Quels sont les objectifs de la formation ?

Intégrer les connaissances proposées les mettre en relation avec sa pratique personnelle pour les restituer de façon vivante dans les cours

Avoir mémorisé l'enchaînement des postures et la structure essentielle de chacune

Avoir assimilé la méthode pour entrer et sortir des postures, et être capable de proposer des progressions et des adaptations.

Être capable de montrer et de verbaliser clairement les postures et leurs enchaînements

Savoir guider les élèves vers l'acquisition d'un rythme respiratoire régulier et ample coordonné à des mouvements corporels précis et fluides.

Être capable de repérer les erreurs, de les rectifier, sauvegarder l'intégrité physique et psychologique tout en soutenant le rythme de progression personnelle des élèves.

Favoriser l'accession des élèves à une pratique adaptée, autonome et intériorisée

Déterminer les spécificités des élèves afin d'enseigner un cours adapté dans la bienveillance, la confiance et le respect.

Être capable de s'adresser à des publics variés et de choisir les outils et techniques d'apprentissage appropriées en fonction des différents publics et différentes contraintes.

## Comment s'organise la formation ?

Asana, Vinyasa, Pranayama, Bandha, Dhisti et Mudra sont au cœur de la pratique de l'Ashtanga Yoga. Les comprendre, les conceptualiser et les assimiler sont la base pédagogique sur laquelle l'EFAY a choisi d'inscrire sa pédagogie, afin de favoriser la transmission dans le respect de la méthode et des exigences des cours dirigés.

En décidant d'articuler la formation sur ces axes, le programme de l'EFAY vous permettra de devenir un enseignant de qualité, capable de transmettre et de faire progresser vos élèves en vous inscrivant dans la tradition indienne et en bénéficiant d'une pédagogie créée par l'EFAY et enrichie depuis plus de 25 ans.



## Exemple d'un week-end type.

Module type fondé sur la thématique du week-end (selon les axes définis par la méthode EFAY).

### Samedi

10h : pratique Mysore Style ou Mysore dirigée

12h : Analyse et exploration de la méthode de l'Ashtanga Vinyasa Yoga : éléments techniques, pratiques et pédagogiques – en lien avec l'une des 4 thématiques (**Asana**, **Vinyasa**, **Pranayama**, **Bandhas**, **Dhristi**, **Mudra**)

13h : Pause déjeuner

14h30 : Anatomie - physiologie / Culture yogique & pensée indienne / Cours théoriques – en lien avec l'une des 4 thématiques (**Asana**, **Vinyasa**, **Pranayama**, **Bandhas**, **Dhristi**, **Mudra**)

17h30 : Atelier thématique / Pratiques subtiles

### Dimanche :

8h : pratique Mysore Style ou Mysore dirigée

10h : Analyse et exploration de la méthode de l'Ashtanga Vinyasa Yoga : éléments techniques, pratiques et pédagogiques - en lien avec l'une des 4 thématiques (**Asana**, **Vinyasa**, **Pranayama**, **Bandhas**, **Dhristi**, **Mudra**)

13h30 : Anatomie - physiologie / Culture & pensée indiennes / Cours théoriques & techniques - en lien avec l'une des 4 thématiques (**Asana**, **Vinyasa**, **Pranayama**, **Bandhas**, **Dhristi**, **Mudra**)

.



## Public visé

La formation s'adresse aux pratiquants d'Ashtanga Yoga souhaitant devenir professeurs, aux enseignants d'Ashtanga Yoga souhaitant approfondir leurs connaissances, aux enseignants de tout type de Yoga souhaitant enseigner ou s'inspirer de l'Ashtanga, aux passionnés et pratiquants souhaitant réaliser la formation dans un objectif de développement personnel et répondant aux prérequis mentionnés ci-dessous.

## 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 l'année de formation, vous aurez à remplir des fiches de suivi pédagogique sur votre pratique personnelle, votre assistanat ou vos cours et vos lectures et étude théorique. Un 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.

## Comment sont évalués les stagiaires ?

Lors de l'entrée en formation, une évaluation de positionnement sera réalisée afin de pouvoir connaître et suivre chaque stagiaire dans le but de les accompagner au mieux lors de leur formation.

2 sessions d'évaluations seront ensuite programmées lors de la formation pour suivre l'acquisition des compétences en vue de l'attribution du diplôme 200h.

Les évaluations s'organiseront avec la tenue d'1 QCM contrôlant les connaissances du stagiaire, ainsi que d'une mise en situation où les compétences liées à l'enseignement seront évaluées.



## Comment est organisé le suivi des stagiaires ?

Au long de votre année de formation, vous bénéficierez d'un suivi individuel lors de plusieurs échanges vous permettant de faire un point sur votre évolution et sur la formation. La création d'un espace d'échange sera aussi l'occasion de discuter avec le groupe afin de renforcer la cohésion entre les stagiaires qui sont amenés à travailler ensemble pendant l'intégralité de la formation. La désignation d'un délégué permettra de garantir un échange pertinent, grâce à la création d'1 réunion à distance tous les 2 mois.

## 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 (-apéc). 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 pratique et étudie l'Ashtanga depuis 12 ans. Professeur et formatrice depuis 2014, elle développe avec passion un enseignement clair et vivant, basé sur ses compétences pédagogiques et son exploration constante du yoga. Après une première formation de professeur de 3 ans en Hatha traditionnel, elle entreprend la formation de l'EFAY avec Caroline Boulinguez et 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. Suivent d'autres formations et

stages, en Ashtanga bien sûr mais aussi en Yin Yoga, Yoga Nidra, Méditation, Tantra, Pranayama, et Sanskrit, auprès d'enseignants de renom comme Petri Raisanen, Manju Jois, Laruga Glaser, Kino Mc Gregor, Matthew Sweeney, etc.). Elle se forme actuellement au Yoga de TKV Desikachar pour approfondir les enseignements de Sri T.Krishnamacharya et les textes majeurs.

Elle se tourne parallèlement vers les thérapies manuelles en s'initiant à différents massages et à la Marmathérapie, nourrissant ainsi son art du toucher et sa compréhension des énergies subtiles.

Forte de tous ces enseignements et expériences en tant que pratiquante, étudiante et professeur, elle intervient dans les formations du Mana Yoga Center où elle enseigne et qu'elle co-dirige à Hossegor. En 2020, elle rejoint l'équipe pédagogique de l'Ecole Française d'Ashtanga Yoga EFAY.





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

## Le Lieu et planning

### Bordeaux – Atelier santé 121

La formation EFAY 200h sur une année se déroulera à Bordeaux, dans le spacieux et accessible atelier santé 121, situé non loin de la station « Grand Parc » du tram C.



Week-end du 15 & 16 octobre 2022 à l'Atelier santé 121 - Bordeaux  
Week-end du 12 & 13 novembre 2022 à l'Atelier santé 121 - Bordeaux  
Week-end du 10 & 11 décembre 2022 à l'Atelier santé 121 - Bordeaux  
Week-end du 21 & 22 janvier 2023 à l'Atelier santé 121 - Bordeaux  
Week-end du 25 & 26 février 2023 à l'Atelier santé 121 - Bordeaux  
Week-end du 25 & 26 mars 2023 à l'Atelier santé 121 – Bordeaux  
Week-end du 22 & 23 avril 2023 à l'Atelier santé 121 - Bordeaux  
Semaine intensive du 17 au 21 mai 2023 – lieu à définir  
Week-end du 24 & 25 juin 2023 à l'Atelier santé 121 – Bordeaux

## Tarifs & accès

3000 € (paiement jusqu'à 10X).

## Adresse et capacité

121 cours Journu Auber, 33000 Bordeaux

Station « Grand Parc », tram C.

La salle permet d'accueillir un maximum de 18 élèves.

## Matériel

Bien que le prêt de tapis soit possible, le stagiaire est invité à venir avec son propre matériel (tapis, sangles et briques), ainsi que le nécessaire pour pouvoir prendre des notes (carnet, stylos, crayons). En dehors des week-ends de formation, il est hautement recommandé de disposer d'un accès à internet pour bénéficier des lettres d'informations, des correspondances des suivis, et de l'accès aux ressources pédagogiques mises en ligne par les formateurs.

## Inscription et validation de l'inscription.

Les pré-inscriptions s'organisent sous forme d'un formulaire « google form » à compléter. Suite à la réception du formulaire, un rendez-vous téléphonique sera programmé avec le stagiaire afin d'étudier la candidature et de délimiter ensemble les besoins personnels et/ou professionnels. Les inscriptions prendront fin le 21 octobre 2022 à 00 :00.

<https://forms.gle/UHp2kHpuHQ8TsNF46>

# 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/](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 Chevignon, 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. (IFSI Toulouse 2002) ... d'entre à 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 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\\_...](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

PQJà 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, ...

## [PDF] 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-Eltienne, ... 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 Gussquet 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 Iyengar,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 ...

