

# École Française d'Ashtanga Yoga



Formation – l'Ashtanga Vinyasa Yoga – **Les ajustements à la lumière du Japon** avec Kuramitsu Yoshiaki

30h – PARIS 4<sup>ème</sup> – Samasthiti Studio

Deux sessions de formation au choix : du 3 au 7 avril 2023 et du 15 au 19 mai 2023



## École Française d'Ashtanga Yoga

Crée et dirigée par Caroline Boulinguez depuis 2004.

Fondée en 2004 par Caroline Boulinguez, 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 connaissances de Kura en matière de yoga, de massage thérapeutique et d'arts martiaux lui permettent d'adapter une pratique de yoga qui s'adresse spécifiquement à l'individualité physique et mentale de ses élèves. Dans cette optique et en collaboration Kuramistu Yoshiaki, l'EFAY vous propose d'approfondir votre parcours dans la pratique ou la transmission de l'Ashtanga Yoga avec deux formations 30h, spécialement conçues pour intégrer l'art des ajustements et découvrir l'enthousiasme de l'animation des mysore class.

- Au sortir de la formation, le stagiaire aura les clefs nécessaires pour continuer sur le chemin de l'autonomie et devenir son propre professeur.
- Le stagiaire sera capable d'utiliser l'art de l'ajustement à la lumière du Japon, alliant subtilité et simplicité lors de cours de Yoga.
- La formation permettra aux stagiaires de découvrir et d'expérimenter l'enseignement lors des mysore class.

Formation 1 : du lundi 3 avril au vendredi 7 avril 2023, les ajustements à la lumière du Japon : « Les salutations et postures debouts »

Formation 2 : du lundi 15 mai au vendredi 19 mai 2023, les ajustements à la lumière du Japon : « Les postures assises et flexions arrières ».

Ces formations peuvent également être faite dans un but de développement personnel. Les nombreux outils mis à votre disposition peuvent vous aider à améliorer votre vie au quotidien et à intégrer solidement la pratique autonome de l'Ashtanga Yoga dans votre quotidien.

## Public visé

La formation s'adresse aux professionnels ou particuliers ayant une expérience de la pratique de l'Ashtanga Yoga. En particulier, elle est destinée aux élèves réguliers d'Ashtanga Yoga et aux professeurs souhaitant se perfectionner dans leur transmission du Yoga, notamment grâce au perfectionnement de leurs ajustements. La formation s'adresse aussi aux passionnés souhaitant réaliser la formation dans un objectif de développement personnel et répondant aux prérequis mentionnés.

## Prérequis

Connaitre la salutation au soleils et l'enchaînement des postures debouts. Avoir plus de 18 ans et maîtriser les bases de la navigation internet (consulter des mails, fichiers vidéo, etc.). La formation se déroule en français.

## Dates et durée

La formation s'articule en 2 modules de formation indépendant. La durée chaque formation est de 30 heures pour un total effectif de 5 jours de formation. La première formation du 3 au 7 avril 2023 concerna les salutations et les postures debouts et la deuxième, du 15 au 19 mai 2023, sera sur le thème des postures assises et des flexions arrières.

## Les + de la formation

Cette formation propose une pédagogie du Yoga soigneusement élaborée et solidement ancrée dans les traditions Indienne. Les connaissances de Kuramitsu Yoshiaki en arts martiaux et en shiatsu lui permettent de délivrer une formation unique, fruit d'une grande expérience et de nombreuses années d'études et d'enseignement.

## Modalité d'évaluation

L'obtention du diplôme se fera sur une appréciation globale reposant sur l'assiduité et sur une évaluation finale de mise en situation.

# Objectifs de formation

Aider, soutenir, développer la pratique de l'élève par une méthode d'ajustements.

Apprendre les astuces judicieuses, nombreuses et variées pour la pratique et transmettre le vinyasa et les postures aisément.

Apprendre l'enseignement du pranayama.

Améliorer sa propre pratique sans se blesser et avec un maximum d'astuces.

Mieux comprendre et intégrer les grands repères de la pratique de l'Ashtanga Yoga.

Perfectionner sa méthode d'ajustement en y incorporant plus de richesses et de simplicité.

Utiliser judicieusement les supports pédagogiques (coussins, briques, tapis, sangles) adaptés à chaque élève.

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

## Moyens techniques et pédagogiques



Notre formation s'organise dans un lieu aéré et lumineux dédié à la pratique de l'Ashtanga Yoga.



Le suivi individuel des stagiaires est l'un des piliers de notre pédagogie. Vous avez l'occasion de solliciter notre responsable pédagogique pour lui faire part de vos retours ou difficultés.



Un groupe de messagerie est créée à chaque promotion afin de faciliter le contact entre les stagiaires et les formateurs.

## Le formateur



Kuramitsu Yoshiaki est né et a grandi dans le nord du Japon où il a grandi en pratiquant une forme traditionnelle d'arts martiaux connue sous le nom de Kendo. Dès son plus jeune âge, il s'est intéressé au travail corporel et a commencé une étude approfondie du massage thérapeutique qui se poursuit jusqu'à nos jours. Kura a déménagé en Australie où il a travaillé comme massothérapeute dans une communauté alternative et a découvert les avantages de la permaculture, de la nutrition macrobiotique

et de la méditation. Sa première introduction au yoga a transpiré à travers les écrits de Naruse Masaharu, un yogi japonais légendaire, qui reste une grande inspiration. Kura a depuis passé de nombreuses heures et années à étudier et à pratiquer le yoga. Il aime apprendre et passe de longues saisons en Inde et en Thaïlande, où il poursuit l'étude du yoga, de la méditation et de différents types de massage, dont le massage yoga thaï. Il a passé de longues saisons à pratiquer le yoga Ashtanga à Mysore, en Inde, avec Vijay Kumar. Saison après saison à Mysore, en Inde, Vijay Kumar a enseigné à Kura les connaissances, la sagesse et les bienfaits du yoga Ashtanga. Kura a maintenant été autorisé par Vijay Kumar à enseigner les séquences primaires et secondaires. Kura a également étudié avec BNS Iyengar (Pranayama et Mudra), Jonas Westring (Anusara), Gernot Huber (Yoga mind-Yoga body) et Balarama Chandra Das (Philosophie et Ayurveda). Kura enseigne des cours séparés pour l'Ashtanga et le Hatha yoga. Les connaissances de Kura en matière de yoga, de massage thérapeutique et d'arts martiaux lui permettent d'adapter une pratique de yoga qui s'adresse spécifiquement à l'individualité physique et mentale de ses élèves. Kura pense que ses élèves doivent apprendre et grandir de manière confortable et sécurisée.

# ÉCOLE FRANÇAISE D'ASHTANGA YOGA

Programme de formation

Les ajustements à la lumière du Japon



Votre journée type

## Lundi – mardi – jeudi - vendredi

7h30 – 10h30 : Pratique individuelle de la Mysore, en vue d'acquies de l'autonomie.

10h45 - 12 h : Explorer et intégrer des techniques de pranayama.

14h - 17h : Étude de chaque asana en détail, transmission des techniques pour permettre d'adapter l'asana en fonction des capacités des élèves.

Total formation : 30 heures



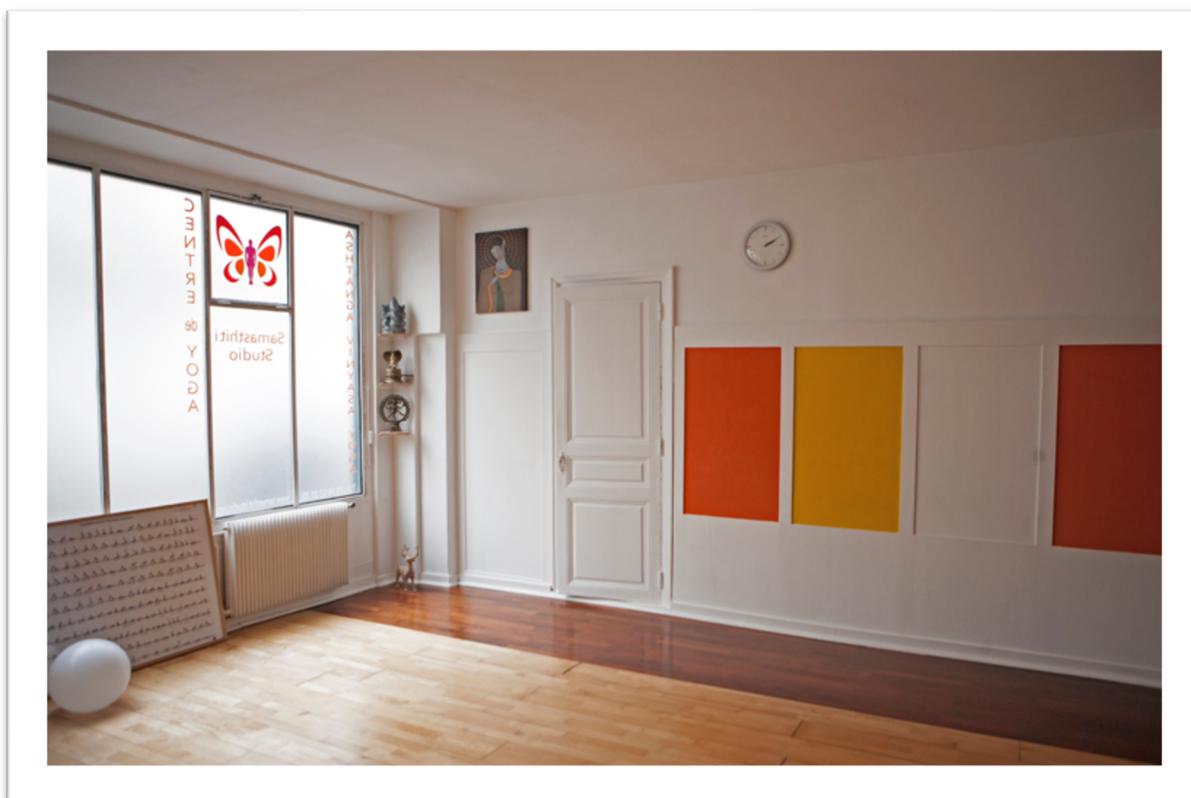
# ÉCOLE FRANÇAISE D'ASHTANGA YOGA

Programme de formation

Lieux de formation



La formation aura lieu au Samasthiti Studio, situé au 23 rue de la Cerisaie à Paris.



*Samasthiti Studio – 23 rue de la Cerisaie - 75005 - PARIS*  
*Accès : Métro Bastille – Saint-Paul ou Sully Morland*

# Inscriptions

## Inscriptions

Pour vous inscrire, vous devez remplir un formulaire Google Form de pré-inscription. Ce formulaire regroupe les informations nécessaires à l'inscription à l'une de nos formations EFAY. Après avoir pris connaissance du formulaire, nous vous proposerons un entretien téléphonique avec un spécialiste qui confirmera si votre profil correspond aux exigences de nos formations. Cet entretien sera également l'occasion de faire un point sur vos objectifs professionnels. Après acceptation de votre dossier, un mail de confirmation vous sera envoyé avec les éléments suivants (devis, convention, calendrier.).

Remplir le formulaire, en cliquant ICI : <https://forms.gle/KMHHPK4cQK9ZFmoE6>

## Modalité et délais d'inscription

L'inscription est effective après validation des prérequis (par téléphone), puis après réception de la convention signée et de 30% d'acompte (sauf dossier de prise en charge). Les demandes d'inscription peuvent être envoyées jusqu'à 7 jours avant le début de la formation. Une facilité de paiement en 2x peut être appliquée. Dans ce cas, le versement de l'acompte à l'inscription constituera le premier paiement, le deuxième versement devra être effectué avant le début de la formation choisie.

## Nombre de stagiaires et tenue de la formation

L'entrée en formation se fera le lundi 3 avril 2023 à 7h30 pour la première formation sur les ajustements au sein des salutations et postures debouts et le lundi 15 mai à 7h30 pour la formation sur les ajustements lors des postures assises et des flexions arrières. Les inscriptions pourront s'effectuer jusqu'à 7 jours avant l'entrée en formation. La confirmation de l'inscription se fera suite au premier versement reçu par le stagiaire. La formation regroupera un maximum de 15 stagiaires. En dessous du nombre de 7 stagiaires, l'EFAY se réserve le droit d'annuler la formation (les acomptes seront remboursés dans un délai de 1 mois).

## Matériel

Pour cette formation, vous devez vous fournir de votre tenue de pratique et de quoi prendre vos notes. Un tapis de Yoga peut vous être fourni par les Yogis. Il est également nécessaire d'avoir une connexion internet pour la consultation des sources/emails, ainsi que d'un appareil permettant la navigation (smartphone, ordinateur ou tablette).

## Tarifs & modalité de paiement

Tarif total : 550€ (organisme non-assujetti à la TVA).

*Facilités de paiement (jusqu'à 2x mensuellement). Organisme de formation certifié Qualiopi, financements possibles et faciles (AFDAS (comédiens, danseurs, artistes) UNIFORMATION, FIFPL (professions libérales), renseignez-vous ou contactez-nous !*

## Accès aux personnes handicapées

Pour toute personne reconnue en situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter pour étudier la faisabilité de votre projet de formation.

Référent handicap (pédagogie) : Caroline Boulinguez – [caroline@ashtanga.fr](mailto:caroline@ashtanga.fr)

## Indicateurs clefs

**95%\*** des anciens stagiaires de l'EFAY considèrent que l'EFAY a permis à la réalisation de leur projet professionnel.

\*chiffre obtenu par une étude réalisée à froid sur un échantillon de 56 anciens stagiaires ayant obtenu le diplôme entre 2013 et 2021.

## Conditions générales de vente

### Nous contacter pour plus d'informations

EFAY – École française d'Ashtanga Yoga  
N° formateur 11754462575 DIRECCTE ÎLE DE FRANCE  
SIRET 512 907 700 000 11  
CODE NAF 8559 A

144 Boulevard Vincent auriol – 75 013 - Paris

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

Directrice pédagogique : Caroline Boulinguez (+33 6 63 13 43 01).

Secrétaire général : Lorenzo Pittà (+33 7 70 56 11 17).

# 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-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 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.yogaflow.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) ... 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 ...

**IPFIF 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. Evellier l'âme du ...

**Valentine Teisseire — Padma Studio**

<www.padmastudio.com/valentine-teisseire-hatha-yoga-padma-studio/> Translate this page

Pojà 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, ...

**IPFIF 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 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 '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/> 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

.'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 ...