

École Française d'Ashtanga Yoga



Formation – L'Hygiène du Yogi

Pranayama, Asanas et modèles alimentaires

50h – Normandie (Bagnoles de l'Orne)

Deux sessions : lundi 8 mai – samedi 13 mai 2023 ou
lundi 5 juin – samedi 10 juin 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.

En collaboration avec Nicolas Nakamoto, l'EFAY vous propose une immersion dans le Yoga et la diététique, à travers une formation diplômante qui vous permettra de mettre en pratique deux grands aspects de notre vie : la respiration et l'alimentation. En compagnie de Caroline Boulinguez, vous expérimenterez chaque matin l'approche du souffle dans la tradition yogique, l'éveil sensoriel du corps, les pratiques douces et dynamique et les clés de la méditation afin de consolider le Yoga en chacun de nous. Puis l'après-midi, viendra le moment de l'éveil en cuisine, avec des discussions et des ateliers pratiques qui vous permettront de savoir comment réaliser une assiette « parfaite », en lien avec les besoins du corps et de l'esprit.

Comment reformer son alimentation vers une plus grande vitalité ? La formation s'oriente vers l'acquisition d'outils et d'actions quotidiennes encourageant une pratique vertueuse des connaissances. Des saunas et des bains de Gong viendront s'ajouter à cette quête de pleine santé.

Au sortir de la formation, le stagiaire sera capable d'identifier théoriquement et pratiquement les caractéristiques du lien entre Yoga et Alimentation, d'élaborer en autonomie des assiettes « parfaites » respectueuses de l'hygiène du Yogi, et de superviser l'organisation de repas sur plusieurs jours.

Ainsi, cette formation pourra être effectuée dans un but personnel, afin de développer son sens de l'hygiène quotidienne, mais aussi dans un but professionnel pour pouvoir superviser l'organisation de menus lors de retraites/stages, et pouvoir faire découvrir le lien entre Yoga et alimentation, dans les pratiques comme dans les assiettes.

Journée de formation type

7h à 10h45 - Méditation, pranayama et série de postures stimulant le système digestif

10h45 – 11h – Collation

11h – 12h30 - Repos ou balade dans la forêt

12h30 - 13h30 - Concentration et discussion autour de l'assiette proposée du jour et appréciez en conscience ce repas

14h00 – 18h00 – Cours théoriques et ateliers ludiques selon le thème de la journée

EAU – GRAINES ET GERMINATION – LEGUMES ET ALGUES – FERMENTATION - CUISINE DESHYDRATEE – PEAU.

18h00 – 20h : Sauna, Gong ou méditation du soir

20h : Repas

Public visé

La formation s'adresse à toute personne ayant une sensibilité particulière pour le Yoga, l'alimentation ou l'hygiène de vie d'une manière plus générale.

Prérequis

Aucun prérequis particulier n'est demandé pour participer à cette formation.

Dates et durée

Deux sessions de formation identiques auront lieu. Ainsi, le stagiaire pourra choisir d'assister à l'une des deux sessions : du lundi 8 mai au samedi 13 mai 2023 ou du lundi 5 juin au samedi 10 juin 2023. L'arrivée des personnes souhaitant loger sur place se fera la veille (à partir de 17h30) des dates d'entrée en formation (le dimanche précédant l'entrée en formation).

Modalité d'évaluation

L'obtention du diplôme se fera par le biais d'évaluations continues qui prendra en compte l'implication et la réalisation des préparations de chaque journée.

Tarifs

Frais pédagogique d'obtention du diplôme : 1100€

Demi-pension (repas du midi et soir) : inclus

Hébergement : de 10€ à 25€ la nuitée (7 nuitées)

Objectifs de formation

Être capable d'élaborer une assiette idéale, respectueuse du corps et de l'esprit

Acquérir les outils et actions quotidiennes pour reformer son alimentation vers une plus grande vitalité

Connaître les spécificités du souffle à travers la pratique du pranayama : maîtriser sa pratique de manière autonome, et connaître toutes ses caractéristiques.

Être capable d'effectuer un scan corporel à travers une approche douce et profonde du corps en mouvement par la respiration.

Moyens techniques et pédagogiques



L'approche de notre formation est avant tout pratique. Durant toute la durée de la formation, vous aurez l'opportunité de mettre en œuvre les enseignements reçus. La formation propose *de facto* une demi-pension car les stagiaires sont amenés à étudier les repas du midi et à préparer ceux du soir lors des ateliers pratiques de l'après-midi.



Le suivi individuel des stagiaires est l'un des piliers de notre pédagogie. Tout au long de votre formation, vous serez accompagné individuellement dans votre formation et bénéficierez de conseils personnalisés.



L'aspect pédagogique et ludique de la formation jouent un rôle essentiel pour l'intégration des connaissances. Autre l'option demi-pension déjà incluse dans le tarif de la formation, les stagiaires réaliseront les repas du soir lors des ateliers culinaires de l'après-midi.



Un groupe de messagerie est créée à chaque promotion afin de faciliter le contact entre les stagiaires et les formateurs, avant et après la formation.



Vos formateurs

Nicolas Nakamoto, ateliers culinaires et gong. Passionné depuis plus de 15 ans par l'hygiénisme et la nutrition, Nicolas est guidé par ses nombreuses lectures. Sans prosélytisme, il synthétise parmi les nombreux courants de la diététique les meilleures habitudes à adopter pour intégrer une nourriture en conscience et acquérir des connaissances. Chef cuisinier pour de nombreux stage. Gong master.



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. Elle a d'ailleurs été professeur thérapeute au centre Iyengar de Paris pendant 3 ans. Caroline 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. Elle est aussi un des professeurs certifiés par Mathieu 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 25 ans, des professeurs internationaux tels que Tim Miller, Petri Raisanen, Mark Darby, Graham Northfield, etc. 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*.

École Française d'Ashtanga Yoga

Programme de formation

L'Hygiène du Yogi



I) Les fondamentaux du Pranayama et pratiques posturales douces et dynamiques

- a. Les pranayamas fondamentaux et traditionnels
- b. Kapala Bathi et le kumbaka
- c. Nadhi shodhana, respiration alternée : optimiser le souffle, éveiller l'activité.
- d. Le Kumbaka : comment installer la suspension au cœur d'un mouvement respiratoire conscient et rythmé ?
- e. Préparation pranayama Iyengar en suivant la thématique de la journée
- f. Découvertes de pratiques corporelles dynamiques en accord avec le souffle



II) Alimentation : pratiques alimentaires, ateliers culinaires et discussions.

Jour 1

Thème de la journée : L'EAU

Hiérarchie de nos besoins en nutriments.

Les piliers de l'alimentation vivante.

Quelle eau boire, la bio Électronique Vincent, la filtration, le vortex, information et hydrolyse.

Exercices et préparations : travailler son eau, rituels et infusions.

Le soir, après le repas : Gong méditation

Présentation de l'atout santé : l'eau de mer & thym

Jour 2

Thème de la journée : LES GRAINES ET LA GERMINATION

Macro et micronutrition, les besoins de nos cellules.

Discernement des graines et oléagineux.

Recommandation et apports journaliers. Trempage et germination

Comment introduire les germes et micro-pousses dans notre alimentation.

Exercices : réalisations de laits et pâtes végétaux.

Présentation de l'atout santé : Tournesol & pois chiche

Jour 3

Thème de la journée : LES LEGUMES ET LES ALGUES

Émotions et assimilation, du cru au cuit.

Comment adopter progressivement les légumes et les algues dans nos assiettes ?

Exercices : visualisation et découpe, cuisson douce recette et matériel.

Le soir, après le repas : Bain de Gong

Présentation de l'atout santé : Ail & Chlorella

Jour 4

Thème de la journée : LA FERMENTATION

Les vertus de la lacto-fermentation, physiologie de la digestion et probiotique.

Comment enrichir sa flore intestinale et stimuler son immunité ?

Exercices : confection de bocaux techniques et tour de main, produire son Kombucha, techniques et matériels.

Le soir, après le repas : Bain de Gong

Présentation de l'atout santé : Kombucha & radis noir

Jour 5

Thème de la journée : LA DESHYDRATATION

Conservation des enzymes

Comment introduire la déshydratation au quotidien : mode d'emploi et conseils

Exercices : réalisation de cracker et pain Essene, réalisation de poudre (curcuma, shiitake).

Le soir, après le repas : Bain de Gong

Présentation de l'atout santé : L'ortie

Jour 6

Thème de la journée : LA PEAU

Résumé des jours précédents, synthèse et bilan.

Comment rendre sa peau heureuse : alimentation et soins externes.

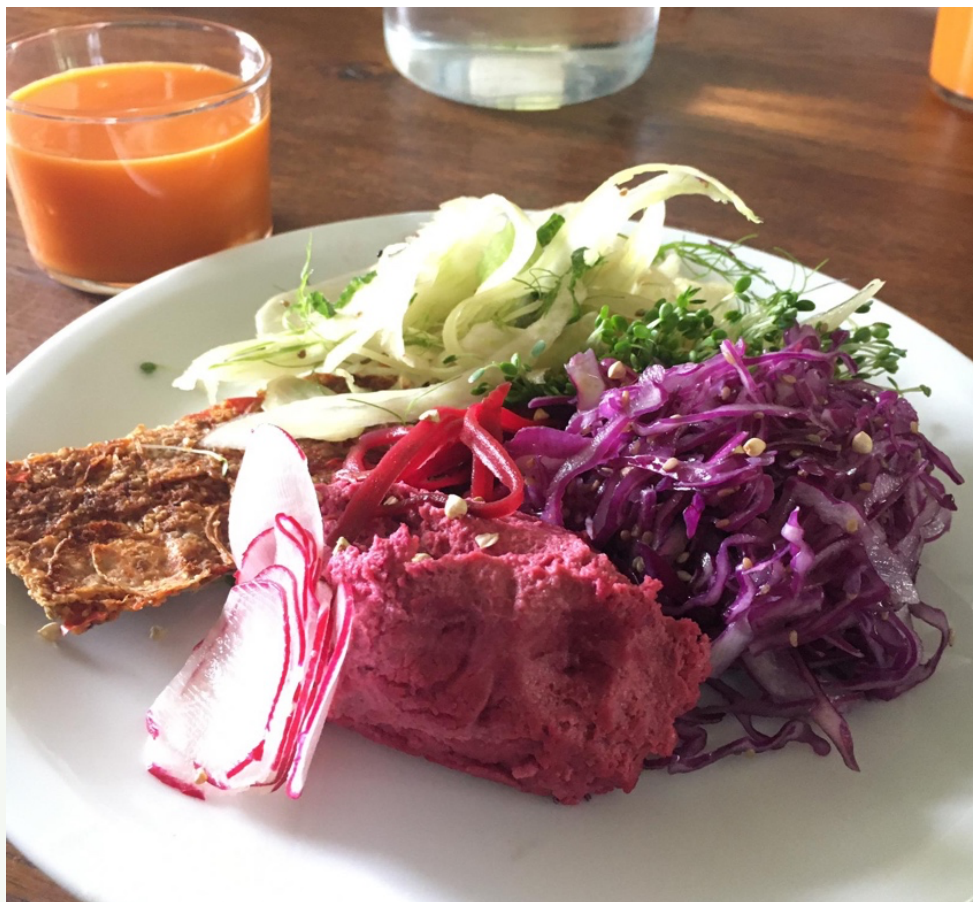
Les règles du sauna

Les bénéfices de la douche froide (pratique et technique), le brossage à sec, rituel du matin.

Exercice : fabrication de savon adapté à votre peau et du cérat de Galien.

Le soir, après le repas : Bain de Gong

Présentation de l'atout santé : L'argile



École Française d'Ashtanga Yoga

Programme de formation

Lieux de formation



Dans les environs de Bagnoles de l'Orne, la formation aura lieu dans une ancienne école aménagée du début du XXème siècle, offrant tout son charme et ses commodités (sauna, salle de pratique).





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 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/SioB1YxMaW965Ryn6>

Modalité et délais d'inscription

L'inscription est effective après validation des prérequis, puis après réception de la convention signée et de 30% du montant total des frais pédagogiques. Les demandes d'inscription peuvent être envoyées jusqu'à 7 jours avant le début de la formation. Une facilité de paiement en 3x peut être appliquée pour les personnes ne bénéficiant pas d'une prise en charge. 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, et le dernier avant la fin de cette dernière.

Nombre de stagiaires et tenue de la formation

L'entrée en formation se fera le lundi 8 mai ou le lundi 4 juin et les inscriptions pourront s'effectuer jusqu'à 7 jours avant l'entrée en formation. La confirmation de l'inscription se fera suite à un échange de mail et au premier versement reçu par le stagiaire. La formation regroupera un maximum de 15 stagiaires. En dessous du nombre de 5 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/mails, ainsi que d'un appareil permettant la navigation (smartphone, ordinateur ou tablette).

Tarifs & modalité de paiement

Tarif total : 1100 € (organisme non-assujetti à la TVA).

Facilités de paiement (jusqu'à 3x 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

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

Directrice pédagogique : Caroline Boulinguez (+33 6 63 13 43 01).
Secrétariat : contact.efay@samasthitistudio.net

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 noelle yoga

noelleyoga.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-dansenyoga.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

catove2010.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.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) ... 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. Evéiller l'âme du ...

Valentine Teisseire — Padma Studio

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

Pôjâ 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'Ecole de Yoga EFAY. Après une formation de gymnaste Jesse Lyon commence la danse à 19 ans ...

pur yoga – Page 2 – Pur Yoga

<https://pur-yoga.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-rienzol/ ▼ 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

.'Ashtanga yoga est un yoga dynamique parfois appelé le « yoga du sportif ... par un professeur expérimenté, diplômée de l'EFAY à Paris et qui pratique depuis ... de s'engager dans une formation d'enseignante en Ashtanga Yoga à l'école ...