

École Française d'Ashtanga Yoga



Formation de professeur de Yoga issu de la méthode
Ashtanga Yoga

300h - Paris
Rentrée le 7 octobre 2023

Mis à jour le 24/04/2023

contact.efay@samasthitistudio.net



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.

La formation s'organise autour de la vision traditionnelle Indienne, et s'appuie sur les connaissances de l'être humain proposés par les sciences occidentales (anatomie, physiologie, neurosciences, philosophies, pédagogie). Le programme est centré sur les besoins spécifiques du futur enseignant de Yoga, qui relève autant « du savoir-faire » que « du savoir être ».

Grâce à la présence simultanée de 2 promotions, cette formation utilise une pédagogie interactive et évolutives (exercices de mise en situation, de reformulation, des moments d'échanges, expérimentation par petits groupes...) afin que chaque futur enseignant s'autonomise et acquière une base solide pour accompagner ses futurs élèves en toute sécurité.

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.

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 *pilates*, la *danse*, le *qigong*, peuvent ainsi valoriser et enrichir leurs compétences.

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

Public visé

La formation s'adresse aux professionnels ou particuliers ayant une expérience dans le monde du « bien-être » : en particulier aux professeurs de Yoga, aux professeurs de fitness, de danse et à toute personne souhaitant s'inscrire dans la voie de l'enseignement de l'Ashtanga Yoga. La formation s'adresse aussi aux passionnés souhaitant réaliser la formation dans un objectif de développement personnel et répondant aux prérequis mentionnés.

Prérequis

Pratique régulière de l'Ashtanga Yoga ou d'un autre Yoga depuis au moins 2 ans. Avoir plus de 18 ans et maîtriser les bases de la navigation internet (consulter mails, fichiers vidéo, etc.). La formation se déroule en français.

Dates et durée

La formation s'organise sur 2 années en présentiel, à raison d'un week-end par mois à Paris et d'une semaine intensive à Aix-les-Bains (voir calendrier complet en fin de programme). La durée de la formation est de 16 week-ends et 2 semaines intensives pour un total de 300h.

Les + de la formation

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 week-ends de formation regroupent toujours 2 promotions, les premières et deuxième année. Ce choix pédagogique permet une véritable évolution au sein du groupe afin d'accéder aux compétences requises.

Forte d'une expérience de plus de 15 ans d'enseignement et de formation, l'EFAY est la première école d'Ashtanga Yoga à avoir posé les bases pédagogiques de l'enseignement de l'Ashtanga Yoga en France. À ce titre, elle bénéficie d'un réseau actif et vivant de nouveaux enseignements partout en France, reconnus pour la qualité de leur enseignement.

Modalité d'évaluation

L'obtention du diplôme se fera sur une appréciation globale reposant sur :

L'assiduité

Le contrôle continu des compétences portant sur la capacité d'appliquer les éléments de la méthode dans sa pratique personnelle en l'adaptant aux spécificités personnelles

Le 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 et de 4 évaluations des pratiques sur les 2 années.

Objectifs de formation

Animer un cours d'Ashtanga Vinyasa Yoga dans le respect de la tradition indienne.

Maîtriser la première série de l'Ashtanga Yoga, par la connaissance et l'exécution des postures.

Être capable de mettre en place des ateliers complémentaires aux cours guidés.

Développer une capacité à ajuster chaque élève avec sécurité.

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

Élaborer une pédagogie de cours et programmes pour différents niveaux et profils.

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

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

Intégrer les connaissances anatomiques, physiologiques, historiques et les bases de la philosophie indienne, de façon à pouvoir transmettre l'Ashtanga Yoga dans le respect de la tradition, et conformément aux besoins corporels et physiologiques de chacun.

Mis à jour le 24/04/2023

contact.efay@samasthitistudio.net

Compétences visées

Comprendre les principes et l'histoire de la méthode d'Ashtanga Vinyasa Yoga.

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

Avoir assimilé la méthode pour entrer et sortir des postures.

Montrer et verbaliser clairement les postures et leurs enchaînements

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

Concevoir les principes des pratiques de Hatha Yoga : Bandha, Mudra, Pranayama, Mantra, pratiques méditatives

Comprendre les postures, leurs structures, leurs noms, leurs spécificités, leurs fonctionnalités.

Concevoir les principes d'élaboration de cours cohérents avec les compétences des élèves

Connaître le contexte culturel et l'histoire des pratiques du Yoga, en Inde et en occident

Connaître éléments théoriques de base de la pédagogie : l'observation, l'écoute, la vigilance, l'analyse et l'organisation des informations, les diverses possibilités d'intervention, l'auto-évaluation, la verbalisation, la démonstration, les ajustements, l'adaptation personnalisée, la déontologie

Connaître le fonctionnement de l'être humain (anatomie, physiologie, psychologie)

Comprendre les éléments essentiels des traditions Indiennes en relation avec les pratiques proposées

Moyens techniques et pédagogiques



Notre formation s'organise dans un lieu aéré et lumineux dédié à la pratique de l'Ashtanga Yoga. Le Samasthiti Studio étant un lieu de cours de Yoga, les stagiaires seront ainsi dans les conditions les plus adaptées à la formation. La semaine à Aix-les-bains permettra un moment d'immersion dans une salle spacieuse et propice aux mises en situation de groupe.



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. L'essentiel des ressources pédagogique sera accessible à tout moment sur un Google Drive dédié à la formation. Avant chaque session de formation, vous recevrez un courriel informatif rappelant les thèmes abordés et contenant les contenus pédagogiques qui seront utilisés.



Paru récemment, les ouvrages de Caroline Boulinguez *Entrez dans la pratique de l'Ashtanga Yoga* et d'Annick Goueslain (non fournis) constituent également une source pédagogique complémentaire.



Le suivi individuel des stagiaires est l'un des piliers de notre pédagogie. En dehors des entretiens prévus, vous avez l'occasion de solliciter notre directrice ou 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.



L'appréhension de la relation « professeur-élèves » étant un des aspects majeurs de la formation, la cohésion du groupe est essentielle pour que chaque stagiaire puisse s'épanouir. Nous encouragerons la nomination d'un délégué qui pourra, avec l'appui de l'EFAY et de ses outils, organiser des rencontres en ligne et recueillir

Exemple d'un week-end type

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.

13h : Pause déjeuner

14h30 : Anatomie - physiologie / Culture yogique & pensée indienne / Cours théoriques.

17h30 – 19h30 : 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.

13h30-16h30 : Anatomie - physiologie / Culture & pensée indiennes / Cours théoriques & techniques.



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 (-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*.

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



Mis à jour le 24/04/2023

contact.efay@samasthitistudio.net

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

Les intervenants

Anatomie

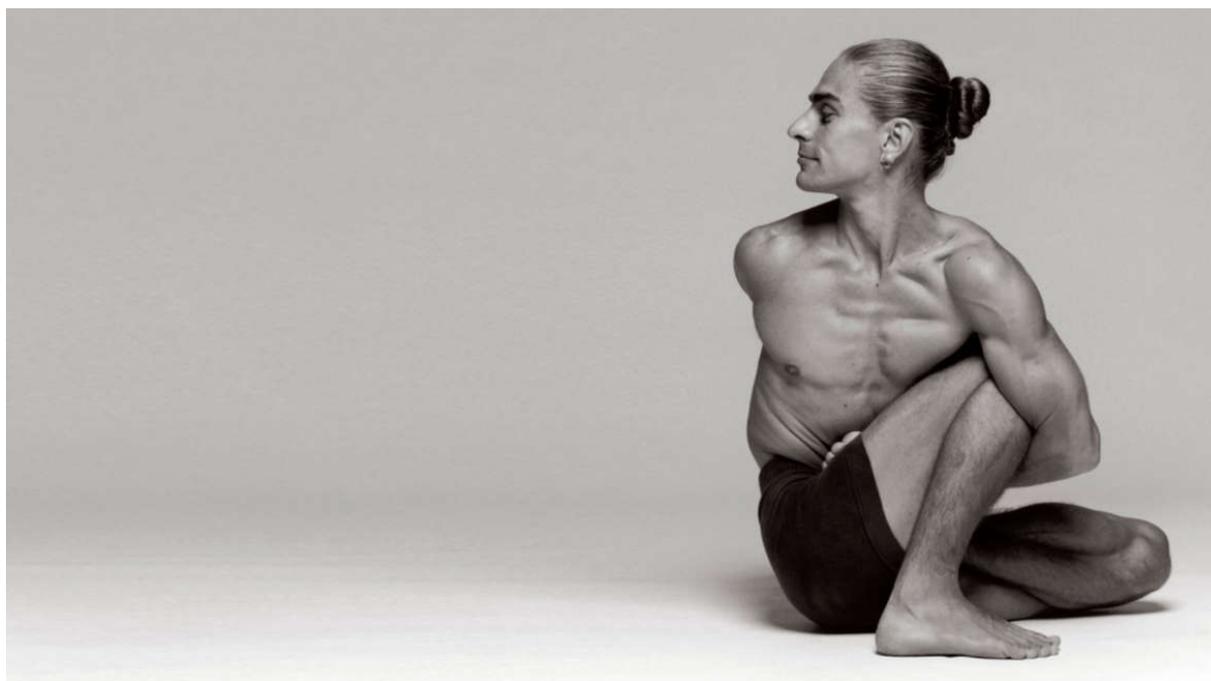


Claudio Ioanna est thérapeute ostéopathe sacro-crânien. Danseur et chorégraphe en Europe (Italie, Angleterre, Suède...), il est aussi un professeur d'Ashtanga Vinyasa Yoga expérimenté qui maîtrise la deuxième série la transmet.

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.



Notre intervenant international



Petri Räisänen

Week-end du 11/12 novembre 2023

Élève de Sri K.Pattabhi Jois, duquel il a reçu l'autorisation d'enseigner, Petri Räisänen fait partie de la 2ème génération des grands enseignants d'Ashtanga Vinyasa Yoga dans le monde.

Petri s'applique à transmettre son enseignement avec précision et dans le respect le plus exact de la tradition de Guruji.

Les séries d'Ashtanga qu'il dirige le sont avec une très grande finesse : psalmodiées intégralement en sanskrit dans le pur respect du vinyasa et de la méthode Ashtanga, il permet à chacun d'expérimenter en lui l'alchimie incroyable de cette pratique qui, aussi bien orchestrée, nous conduit à vivre une aventure intérieure d'une grande puissance.

Enseignant depuis plus de 20 ans, Petri est directeur du centre d'Ashtanga d'Helsinki, l'un des plus grand yoga shala au monde.

Il a également pratiqué avec Derek Ireland (son premier enseignant), Radha Warrel, Gwendoline Hunt, Eddie Stern et Lino Miele. Il enseigne en intégrant des techniques thérapeutiques individuelles. De son passé de naturopathe il a gardé une qualité d'ajustement incomparable.

École Française d'Ashtanga Yoga

Programme de formation
Ashtanga Vinyasa Yoga



I) Technique et pratique de l'Ashtanga Yoga

- a. Pratique des classes style Mysore (avec ajustements personnalisés) et des classes dirigées en grands groupes
- b. Ateliers d'apprentissage des Asanas et des enchainements d'Asanas de la première (+ début deuxième) série, biodynamique des postures, décomposition du Vinyasa.
- c. Analyse et mise en situation de la pratique, des adaptations de la première série.
- d. Analyse, pratique et techniques des Bandhas, des Drishtis, de la respiration (Ujaye), de la concentration et l'aspect méditatif.
- e. Découverte et intégration d'autres formes de pratiques de Yoga traditionnelles : Yin Yoga, Yoga Nidra, Chaya Yoga, Yoga Iyengar (etc.)

II) Méthodologie de l'enseignement de l'Ashtanga Yoga

- a. Découvrir et appréhender les points essentiels de chaque type de classes : la Mysore style, la classe dirigée, les ateliers spécifiques concernant une technique, la relaxation, etc.
- b. Intégrer les fondements théoriques et pratiques de l'enseignement (outils pédagogiques) : l'observation, la démonstration, les consignes, les ajustements.
- c. Enseigner dans la tradition et rendre siennes les techniques d'enseignement des divers aspects de la méthode de Pattabhi Jois : Asanas, Vinyasa, respiration, Bandhas, drishti, concentration.
- d. Gérer la relation enseignant-enseigné

III) Pratique de l'enseignement de l'Ashtanga Yoga

- a. mise en situation d'enseignement dans les classes de Mysore style ou les classes dirigées
- b. exercices de diriger une classe, de démontrer des postures, de verbaliser des consignes à tour de rôle
- c. Analyse, élaboration et verbalisation des consignes dans des exercices en petits groupes.
- d. Apprentissage des méthodes d'ajustements en petits groupes
- e. études de cas concrets, questions réponses
- f. Assistanat dans les écoles des enseignants pendant les cours ou sous forme de stages supervisés

IV) Histoire, philosophie, et culture du Yoga

- a. Histoire du Yoga en général et de l'Ashtanga Vinyasa Yoga. Fondation indienne du yoga, Les yogas à l'époque médiévale, Les yogas modernes
- b. Étude des textes : Yoga sutra, samkhya, Hatha Yoga Pradipika
- c. Étude et applications concrètes des principes philosophiques dans la pratique et l'enseignement.
- d. Les points de vue « yogique » sur le corps, les Chakra, les Nadi, le Prana, les Kosha



Mis à jour le 24/04/2023

contact.efay@samasthitistudio.net

École Française d'Ashtanga Yoga

Programme de formation

Anatomie



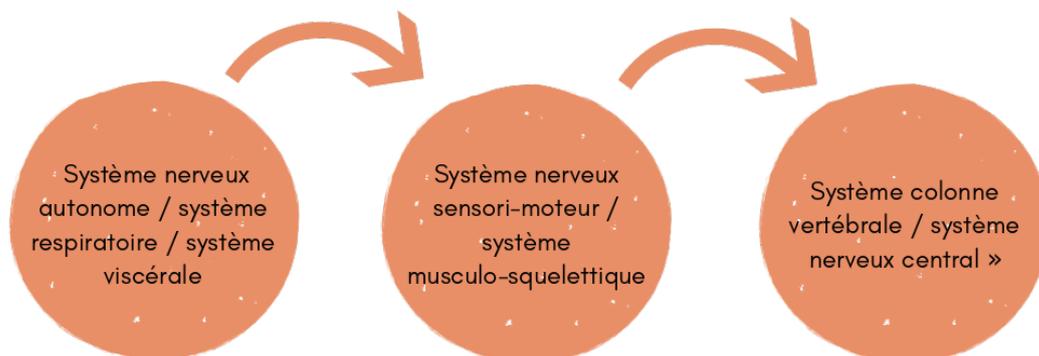
Les cours d'anatomie-physiologie que nous proposons ont pour objectif de vous donner les bases de compréhension du fonctionnement du corps humain dans son ensemble ainsi que les mécanismes émotionnels et mentaux qui interagissent sans cesse avec ce corps. Nous verrons également comment le fonctionnement 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 :



Mis à jour le 24/04/2023

contact.efay@samasthitistudio.net

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]



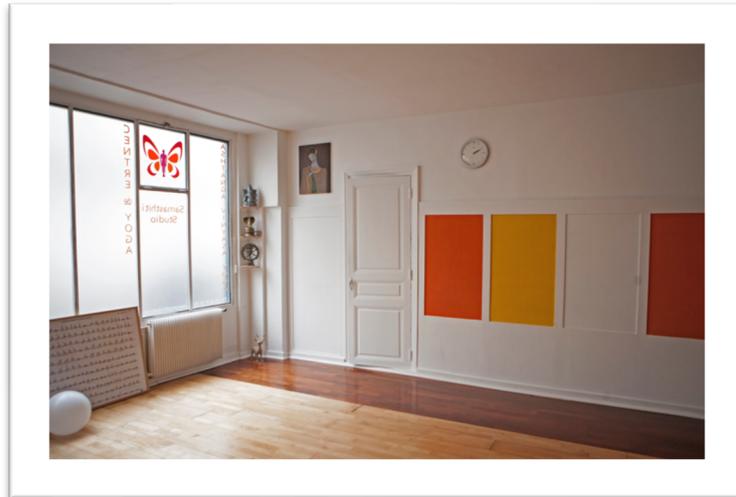
École Française d'Ashtanga Yoga

Programme de formation

Lieux de formation

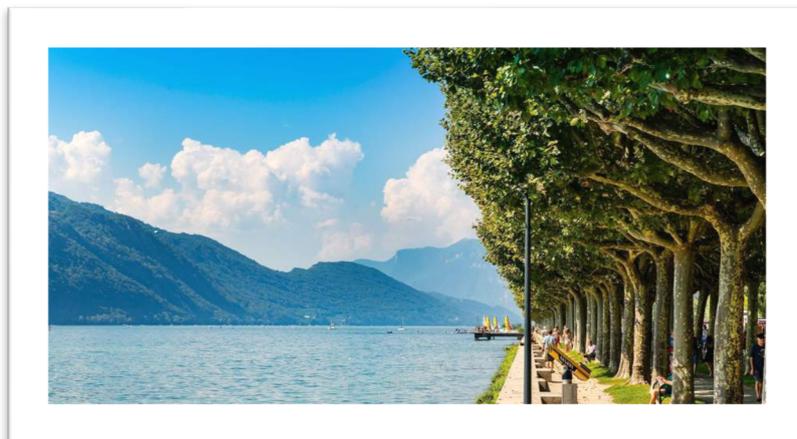


L'essentiel de votre formation aura lieu au mythique Samasthiti Studio, le premier studio d'Ashtanga Yoga créé à Paris par Caroline Boulinguez en 1995.



*Samasthiti Studio – 23 rue de la Cerisaie – 75 004 Paris.
Accès : Métro Bastille, Saint-Paul ou Sully-Morland*

Une semaine par an, une semaine intensive sera organisée à Aix-les-Bain dans le studio « L'Académie », situé au 670 Bd Lepic, 73100 Aix-les-Bains



Mis à jour le 24/04/2023

contact.efay@samasthitistudio.net

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 formateur 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, livret pédagogique, calendrier.).

Remplir le formulaire, en cliquant ICI : <https://forms.gle/kko3WWqk7jpEGWo86>

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 10 jours avant le début de la formation.

Nombre de stagiaires et tenue de la formation

L'entrée en formation se fera le week-end du 8/10/2023 et les inscriptions pourront s'effectuer jusqu'à 2 semaines avant l'entrée en formation (soit le 23/09/2023 à 00 :00). La confirmation de l'inscription se fera suite à un entretien téléphonique et au premier versement reçu par le stagiaire. La formation regroupera un maximum de 22 stagiaires. En dessous du nombre de 9 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 devrez vous fournir d'un tapis de Yoga, de votre tenue de pratique et de quoi prendre vos notes. 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

Première année : 2 650€ - Deuxième année : 2 650€ - Tarif total : 5 300€ (organisme non-assujetti à la TVA).

Facilités de paiement (jusqu'à 10x par an). Organisme de formation en cours accrédité Qualiopi, financements possibles selon profils.

Accès aux personnes handicapés

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 : Annick Goueslain [_lilayayoga@orange.fr](mailto:lilayayoga@orange.fr)

Adaptation des modalités pédagogiques

L'équipe de l'EFAY est consciente des facteurs externes qui pourraient vous empêcher de mener à bien votre projet de formation. Toute interruption de formation justifiée pour des raisons médicales (maladie, grossesse) pour être compensée par la réalisation des heures de formation manquées lors d'une 3ème année, sans frais supplémentaire.

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

Nos élèves sont nos références

Mis à jour le 24/04/2023
contact.efay@samasthitistudio.net

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 Goustein 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.natachaliège-dansesyoga.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 Goustein, 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 ...

IPDF 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
Pôjû 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, ...

IPDF 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 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 ...

Mis à jour le 24/04/2023

contact.efay@samasthitistudio.net



École Française d'Ashtanga Yoga

Calendrier complet



PREMIÈRE ANNÉE					
2023					
Date	Horaires	Nb. d'heures	Discipline	Lieu	Enseignants
Octobre 23					
Samedi 7/10	10h00 – 13h00	3	Ashtanga Vinyasa Yoga Evaluation de positionnement Pratique	Samasthiti Studio - 23 rue de la Cerisaie – 75004 Paris.	C.Boulinguez / A. Goueslain
	14h30 – 17h30	3	Anatomie Physiologie	Samasthiti Studio	C. Ioanna / C. Allene
	17h30 – 19h30	2	Ashtanga atelier pédagogie et technique	Samasthiti Studio	C.Boulinguez / A. Goueslain
Dimanche 8/10	8h30-12h00	3,5	Ashtanga Vinyasa Yoga Pratique Atelier pédagogie et technique	Samasthiti Studio	C.Boulinguez / A. Goueslain
	13h30-16h30	3	Ashtanga théorie	Samasthiti Studio	C.Boulinguez / A. Goueslain
Week-end	14,5 heures				
Novembre 23					
Samedi 11/11	Horaires à définir	3	Ashtanga Vinyasa Yoga Pratique	Samasthiti Studio	Petri Raisanen
	Horaires à définir	3	Ashtanga atelier pédagogie et technique	Samasthiti Studio	Petri Raisanen
	Horaires à définir	2	Ashtanga atelier pédagogie et technique	Samasthiti Studio	C.Boulinguez/A.Goueslain
Dimanche 12/11	Horaires à définir	3,5	Ashtanga Vinyasa Yoga Pratique Pédagogie et technique	Samasthiti Studio	Petri Raisanen
	Horaires à définir	3	Ashtanga théorie	Samasthiti Studio	C.Boulinguez/A.Goueslain
Week-end	14,5 heures				
Décembre 23					
Samedi 9/12	10h00 – 13h00	3	Ashtanga Vinyasa Yoga Pratique Pédagogie et technique	Samasthiti Studio	C.Boulinguez / A. Goueslain
	14h30 – 17h30	3	Anatomie Physiologie	Samasthiti Studio	C. Ioanna / C. Allene
	17h30 – 19h30	2	Ashtanga atelier pédagogie et technique	Samasthiti Studio	C.Boulinguez / A. Goueslain
Dimanche 10/12	8h30 – 12h00	3,5	Ashtanga Vinyasa Yoga Pratique	Samasthiti Studio	C.Boulinguez / A. Goueslain
	13h30-16h30	3	Ashtanga théorie	Samasthiti Studio	C.Boulinguez / A. Goueslain
Week-end	14,5 heures				

Mis à jour le 24/04/2023

contact.efay@samasthitistudio.net

2024

2024					
Janvier 24					
Samedi 13/01	10h00 – 13h00	3	Ashtanga Vinyasa Yoga Pratique <i>Evaluation des pratiques</i>	Samasthiti Studio	Boulinguez /A. Goueslain
	14h30 – 17h30	3	Anatomie Physiologie	Samasthiti Studio	C. Ioanna / C. Allene
	17h30 – 19h30	2	Ashtanga atelier pédagogie/technique	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
Dimanche 14/01	8h30 – 12h00	3,5	Ashtanga Vinyasa Yoga Pratique Atelier Pédagogie technique	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
	13h30-16h30	3	Ashtanga théorie	Samasthiti Studio	Boulinguez /A. Goueslain
Week-end	14,5 heures				
Février 24					
Samedi 10/02	10h00 – 13h00	3	Ashtanga Vinyasa Yoga Pratique Pédagogie/technique	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
	14h30 – 17h30	3	Anatomie Physiologie	Samasthiti Studio	C. Ioanna / C. Allene
	17h30 – 19h30	2	Atelier Pédagogie/technique	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
Dimanche 11/02	8h30-12h00	3,5	Ashtanga Vinyasa Yoga Pratique <i>Auto-évaluation des ajustements</i>	Samasthiti Studio	Boulinguez /A. Goueslain
	13h30-16h30	3	Ashtanga théorie	Samasthiti Studio	Boulinguez /A. Goueslain
Week-end	14,5 heures				
Mars 24					
Samedi 09/03	10h00 – 13h00	3	Ashtanga Vinyasa Yoga Pratique Atelier pédagogie et technique	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
	14h30 – 17h30	3	Anatomie Physiologie	Samasthiti Studio	C. Ioanna / C. Allene
	17h30 – 19h30	2	Atelier ashtanga pédagogie et technique	Samasthiti Studio	C. Ioanna / C. Allene
Dimanche 10/03	8h30-12h00	3,5	Ashtanga Vinyasa Yoga Pratique ateliers	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
	13h30-16h30	3	Ashtanga théorie	Samasthiti Studio	Boulinguez /A. Goueslain
Week-end	14,5 heures				
Avril 23					
Semaine intensive Ashtanga Yoga à Aix les bains – l'Académie - 670 Bd Lepic, 73100 Aix-les-Bains					
Mardi 23/04	8h00 – 12h00	4	Ashtanga Vinyasa Yoga Pratique Atelier pédagogie et technique	L'Académie	C.Boulinguez /A. Goueslain
	14h30 – 17h30	3	Ashtanga Vinyasa Yoga Ashtanga Théorie	L'Académie	Boulinguez /A. Goueslain
Mercredi 24/04	8h00 – 12h00	4	Ashtanga Vinyasa Yoga Pratique Atelier pédagogie et technique	L'Académie	C.Boulinguez /A. Goueslain
	14h30 – 17h30	3	Ashtanga Vinyasa Yoga Ashtanga Théorie	L'Académie	C.Boulinguez /A. Goueslain

Mis à jour le 24/04/2023

contact.efay@samasthitistudio.net

Jeudi 25/04	8h00 – 12h00	4	Ashtanga Vinyasa Yoga Pratique Atelier pédagogie et technique	L'Académie	C.Boulinguez /A. Goueslain
	14h30 – 17h30	3	Ashtanga Vinyasa Yoga Théorie et pratique	L'Académie	C.Boulinguez /A. Goueslain
Vendredi 26/04	8h00 – 12h00	4	Ashtanga Vinyasa Yoga Pratique Atelier pédagogie et technique Auto-évaluation ajustement	L'Académie	C.Boulinguez /A. Goueslain
	14h30 – 17h30	3	Ashtanga Vinyasa Yoga Théorie	L'Académie	C.Boulinguez /A. Goueslain
Samedi 27/04	8h00 – 12h00	4	Ashtanga Vinyasa Yoga Auto-évaluation ajustement	L'Académie	C.Boulinguez /A. Goueslain

Date	Horaires	Nb. d'heures	Discipline	Lieu	Enseignants
Mai 24					
Samedi 11/05	10h00 – 13h00	3	Ashtanga Vinyasa Yoga Pratique Atelier pédagogie et technique	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
	14h30 – 17h30	3	Culture indienne	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
	17h30 – 19h30	2	Atelier pédagogie et technique	Samasthiti Studio	C. Ioanna / C. Allene
Dimanche 12/05	8h30-12h00	3,5	Ashtanga Vinyasa Yoga	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
	13h30-16h30	3	Culture indienne	Samasthiti Studio	Boulinguez /A. Goueslain
Week-end	14,5 heures				
Juin 2023					
Samedi 08/06	10h00 – 13h00	3	Ashtanga Vinyasa Yoga Pratique Evaluation des pratiques QCM	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
	14h30 – 17h30	3	Ashtanga Théorie	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
	17h30 – 19h30	2	Culture indienne	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
Dimanche 09/06	8h30-12h00	3,5	Ashtanga Vinyasa Yoga Pratique Evaluation des pratiques QCM	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
	13h30-16h30	3	Culture indienne	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
	17h-19h	2	Bilan – réunion de fin	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
Week-end	16,5h heures				
TOTAL ANNEE	150h				

Mis à jour le 24/04/2023

contact.efay@samasthitistudio.net

DEUXIEME ANNÉE

2024

Date	Horaires	Nb. d'heures	Discipline	Lieu	Enseignants
Octobre 24					
Samedi 5/10	10h00 – 13h00	3	Ashtanga Vinyasa Yoga Évaluation des pratiques	Samasthiti Studio - 23 rue de la Cerisaie – 75004 Paris.	C.Boulinguez /A. Goueslain
	14h30 – 17h30	3	Anatomie Physiologie	Samasthiti Studio	C. Ioanna / C. Allene
	17h30 – 19h30	2	Ashtanga atelier pédagogique et technique	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
Dimanche 6/10	8h30-12h00	3,5	Ashtanga Vinyasa Yoga Pratique dirigée Atelier pédagogie/techniques	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
	13h30-16h30	3	Ashtanga cours théorique	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
Week-end	14,5 heures				
Novembre 24					
Samedi 2/11	10h00 – 13h00	3	Ashtanga Vinyasa Yoga Pratique	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
	14h30 – 17h30	3	Anatomie Physiologie	Samasthiti Studio	C. Ioanna / C. Allene
	17h30 – 19h30	2	Atelier pédagogie et pratique	Samasthiti Studio	C. Ioanna / C. Allene
Dimanche 3/11	8h30-12h00	3,5	Ashtanga Vinyasa Yoga Pratique Auto-évaluation des ajustements	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
	13h30-16h30	3	Ashtanga cours théorique	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
Week-end	14,5 heures				
Décembre 24					
Samedi 7/12	10h00 – 13h00	3	Ashtanga Vinyasa Yoga Pratique	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
	14h30 – 17h30	3	Anatomie Physiologie	Samasthiti Studio	C. Ioanna / C. Allene
	17h30 – 19h30	2	Atelier pédagogie et pratique	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
Dimanche 8/12	8h30 – 12h00	3,5	Ashtanga Vinyasa Yoga	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
	13h30-16h30	3	Ashtanga - cours théorique	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
Week-end	14,5 heures				

Mis à jour le 24/04/2023

contact.efay@samasthitistudio.net

2025

2025					
Janvier 2025					
Samedi 11/01	10h00 – 13h00	3	Ashtanga Vinyasa Yoga Pratique Evaluation des pratiques	Samasthiti Studio	Boulinguez /A. Goueslain
	14h30 – 17h30	3	Anatomie Physiologie	Samasthiti Studio	C. Ioanna / C. Allene
	17h30 – 19h30	2	Atelier de pratiques pédagogie et technique	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
Dimanche 12/01	8h30 – 12h00	3,5	Ashtanga Vinyasa Yoga Ashtanga pédagogie/technique	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
	13h30-16h30	3	Cours théoriques	Samasthiti Studio	Boulinguez /A. Goueslain
Week-end	14,5 heures				
Février 2025					
Samedi 1/02	10h00 – 13h00	3	Ashtanga Vinyasa Yoga Pratique	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
	14h30 – 17h30	3	Anatomie Physiologie	Samasthiti Studio	C. Ioanna / C. Allene
	17h30 – 19h30	2	Atelier de pratiques et pédagogie	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
Dimanche 2/02	8h30-12h00	3,5	Ashtanga Vinyasa Yoga Auto-évaluation des ajustements	Samasthiti Studio	Boulinguez /A. Goueslain
	13h30-16h30	3	Cours théoriques	Samasthiti Studio	Boulinguez /A. Goueslain
Week-end	14,5 heures				
Mars 2025					
Samedi 1/03	10h00 – 13h00	3	Ashtanga Vinyasa Yoga Pratique	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
	14h30 – 17h30	3	Anatomie Physiologie	Samasthiti Studio	C. Ioanna / C. Allene
	17h30 – 19h30	2	Ashtanga Pédagogie/technique	Samasthiti Studio	C. Ioanna / C. Allene
Dimanche 2/03	8h30-12h00	3,5	Ashtanga Vinyasa Yoga Evaluation mise en situation classe dirigée	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
	13h30-16h30	3	Ashtanga cours théoriques	Samasthiti Studio	Boulinguez /A. Goueslain
Week-end	14,5 heures				
Avril 2025					
Semaine intensive Ashtanga Yoga à Aix les bains – l'Académie - 670 Bd Lepic, 73100 Aix-les-Bains					
Mardi 15/04	8h00 – 12h00	4	Ashtanga Vinyasa Yoga Pratique Atelier pédagogie/technique	L'Académie	C.Boulinguez /A. Goueslain
	14h30 – 17h30	3	Ashtanga Vinyasa Yoga Cours théorique	L'Académie	Boulinguez /A. Goueslain
Mercredi 16/04	8h00 – 12h00	4	Ashtanga Vinyasa Yoga Pratique Atelier pédagogie/technique Évaluation Mysore style	L'Académie	C.Boulinguez /A. Goueslain
	14h30 – 17h30	3	Ashtanga Vinyasa Yoga Cours théorique	L'Académie	C.Boulinguez /A. Goueslain
Jeudi 17/04	8h00 – 12h00	4	Ashtanga Vinyasa Yoga Pratique Atelier pédagogie/technique	L'Académie	C.Boulinguez /A. Goueslain

Mis à jour le 24/04/2023

contact.efay@samasthitistudio.net

	14h30 – 17h30	3	Ashtanga Vinyasa Yoga Cours théoriques/pratiques	L'Académie	C.Boulinguez /A. Goueslain
Vendredi 18/04	8h00 – 12h00	4	Ashtanga Vinyasa Yoga Pratique Pédagogie et techniques Auto-évaluation ajustement	L'Académie	C.Boulinguez /A. Goueslain
	14h30 – 17h30	3	Ashtanga Vinyasa Yoga Pédagogie et techniques Cours théorique	L'Académie	C.Boulinguez /A. Goueslain
Samedi 19/04	8h00 – 12h00	4	Ashtanga Vinyasa Yoga Pratique Pédagogie et technique Auto-évaluation ajustement	L'Académie	C.Boulinguez /A. Goueslain

Date	Horaires	Nb. d'heures	Discipline	Lieu	Enseignants
Mai 2025					
Samedi 3/05	10h00 – 13h00	3	Ashtanga Vinyasa Yoga Evaluation mise en situation classe dirigée	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
	14h30 – 17h30	3	Anatomie Physiologie	Samasthiti Studio	C. Ioanna / C. Allene
	17h30 – 19h30	2	Atelier de pratiques pédagogique	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
Dimanche 4/05	8h30-12h00	3,5	Ashtanga Vinyasa Yoga Evaluation mise en situation classe dirigée	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
	13h30-16h30	3	Cours théoriques ou techniques	Samasthiti Studio	Boulinguez /A. Goueslain
Week-end	14,5 heures				
Juin 2025					
Samedi 7/06	10h00 – 13h00	3	Ashtanga Vinyasa Yoga Evaluation des pratiques	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
	14h30 – 17h30	3	Ashtanga -Pédagogie et techniques	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
	17h30 – 19h30	2	Ashtanga Théorie	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
Dimanche 8/06	8h30-12h00	3,5	Ashtanga Vinyasa Yoga QCM	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
	13h30-16h30	3	Cours théoriques ou techniques	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
	17h-19h	2	Bilan – réunion de fin	Samasthiti Studio	C.Boulinguez /A. Goueslain
Week-end	16,5h heures				
TOTAL ANNEE	150h				
TOTAL FORMATION	300h				

Mis à jour le 24/04/2023

contact.efay@samasthitistudio.net