



ASHTANGA SADHANA

École d'étude et de formation à
l'enseignement de l'Ashtanga Yoga

Cycle d'enseignement à Marseille

Animé par Arnaud Kancel

Renseignements et inscriptions :

Ashtanga Sadhana Arjuna Shala

6, rue Maguelone
34000 Montpellier
06 68 41 66 66

info@arjuna-shala.com
www.arjuna-shala.com



ASHTANGA SADHANA

École d'étude et de formation
à l'enseignement du Yoga

Ce cycle d'enseignement s'adresse à toute personne attirée par la recherche intérieure. Loin des "teacher trainings" et autres dispositifs commerciaux, ces rencontres abordent le yoga de manière aussi profonde que précise. Ouvert à toutes et tous, sauf grands débutants. Une pratique d'ashtanga yoga régulière est bien entendu nécessaire, sans qu'aucun "niveau" ne soit exigé.

Si pour l'enseignement du Yoga aucun diplôme d'État n'existe en France ni dans les autres pays, avoir suivi une école sérieuse garantit une formation de qualité.

Ashtanga Sadhana est en mesure de fournir une attestation après chaque année d'étude complète, et un diplôme à l'issue de quatre années d'étude.

Déroulement

Chaque week end se déroule de la façon suivante :

Samedi de 10h à 13h : pratique éclairée d'ashtanga yoga

Samedi de 15h à 19h : technique du yoga, philosophie, pranayama, yoga nidrâ

Dimanche de 9h30 à 12h30 : pratique éclairée d'ashtanga yoga

Dimanche de 14h à 17h : technique du yoga, philosophie, pranayama, mantras

Dates

Week-ends : 13/14 octobre, 24/25 novembre, 12/13 janvier, 9/10 mars, 18/19 mai.
Retraite dans la région de Marseille : du mercredi 10 avril au dimanche 14 avril.

Ce cycle d'enseignement peut être suivi dans son intégralité, ou sous forme de stages isolés.

Thématiques des week-ends

13/14 octobre : Yoga nidrâ, symbolisme du sommeil et de la mort.

24/25 novembre : Yoga nidrâ, symbolisme des contes et légendes.

12/13 janvier : Ashtanga yoga, symbolique des première et deuxième séries.

9/10 mars : Ashtanga yoga korunta, devenir son propre maître.

18/19 mai : Mantras, conscience et énergie.

Frais pédagogiques

Coût global : 950 euros (prévoir environ 260 euros pour la pension complète lors de la retraite).

Week-end seul : 160 euros.

Retraite seule : 400 euros (hors repas et hébergement).

Règlement par chèque à remettre lors de l'inscription, à l'ordre de Lysagora.

Inscription au cycle d'enseignement à Marseille

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

E-mail : Tél. :

Inscription au cycle complet

Ou cochez les dates souhaitées :

13/14 octobre 24/25 novembre 12/13 janvier

9/10 mars 18/19 mai

Retraite du 10 au 14 avril

Signature