



ASHTANGA SADHANA

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

Cycle d'enseignement à Marseille

Animé par Arnaud Kancel

Dates 2019 / 2020 :

19 et 20 octobre

30 novembre et 1^{er} décembre

8 et 9 février

14 et 15 mars

6 et 7 juin (à Nice)

Le cycle annuel comprend sept week-ends et la semaine de retraite. Deux week-ends se dérouleront à Montpellier (voir document correspondant).

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

Ce cycle de quatre années s'adresse à toute personne désirant se consacrer à une étude approfondie de l'Ashtanga Yoga.

Les aspects fondamentaux du Yoga traditionnel sont abordés : postures, respiration, méditation, philosophie, ainsi que d'autres techniques favorisant l'intériorité.

Au sein de notre école, le yoga Ashtanga est repositionné dans le contexte global du Hatha Yoga, afin de constituer un enseignement complet.

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.

Cette école est très pragmatique, proposant beaucoup de pratique, d'exercices à effectuer seul(e) entre les rencontres, et de mise en situation d'enseignant.

Déroulement

Chaque année d'étude se compose de sept week-ends, et d'une semaine entière. Soyez présent(e) tant que possible, la participation à cette école étant aussi un engagement de votre part.

Quatre week-ends ont lieu à Marseille, et un à Nice. Les deux week-ends restants devront être suivis à Montpellier (voir document Ashtanga Sadhana Montpellier pour choisir les dates).

Les horaires des week-ends sont de 10h à 20h le samedi, et 9h30 à 17h le dimanche. Chaque week-end doit être suivi dans sa totalité.

Philosophie/Étude des textes

En plus des enseignements oraux, plusieurs ouvrages sont abordés : Yoga sutras de Patanjali, Baghavad Gita, Samkhya Karika, Tantras, ... et d'autres lectures sont suggérées.

Pratique posturale

Nous étudions les deux premières séries de l'Ashtanga Yoga. Alignements, ajustements. Des variations à partir de ces postures et des exercices complémentaires aideront à ouvrir le corps, et à adapter la pratique à toutes les morphologies.

Respiration

Etude de différentes techniques de pranayama et kriyas.

Yoga Nidra

Techniques de relaxation très profonde visant à atteindre des états de conscience modifiés.

Anatomie / physiologie / bio-mécanique

Connaissance du corps et compréhension du mouvement.

Didactique

Science de l'enseignement. Adapter la pédagogie à tous niveaux de pratique, à tout profil d'élèves. Adaptation aux spécificités physiques :



ASHTANGA SADHANA

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

raideur, souplesse importante, blessures, handicaps. Établir le lien entre les différentes composantes de la pratique au travers des séances de posture et de respiration.

Conditions de participation

Cette école s'adresse à toute personne désireuse d'approfondir sa pratique et sa connaissance du Yoga traditionnel, dans la lignée Ashtanga Yoga. Il est indispensable d'avoir une pratique régulière d'Ashtanga Yoga, afin que les rencontres soient un lieu d'approfondissement et non d'apprentissage.

La semaine de retraite sera toujours positionnée durant les congés scolaires de Pâques. La pension complète revient généralement à 250/300 euros, veuillez à prévoir cette dépense supplémentaire.

Formation / obtention du diplôme

Le positionnement intérieur de l'élève doit reposer davantage sur l'envie d'apprendre et de pratiquer que sur l'obtention d'un diplôme.

Après chaque année peut être délivrée une attestation de stage.

Le diplôme est délivré à condition que l'élève présente les connaissances et qualités requises pour enseigner, et ait participé à 28 week-ends et 4 semaines (sur 4 années ou plus, il y a la possibilité d'étaler la formation sur plus de temps en cas d'absences).

Frais pédagogiques

1280 euros/année.

Règlement en 1 ou 3 chèques à remettre lors de l'inscription, à l'ordre de Lysagora.

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

Inscription au cycle d'enseignement à Marseille

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

E-mail :

Téléphone :

Signature