



# Vinyasa Sadhana

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

## Étude du yoga traditionnel

Tous les yoga posturaux appartiennent à la grande famille du hatha yoga. Plus qu'un "style", le Vinyasa yoga est une façon de pratiquer le hatha yoga. Lors d'une séance, un rythme constant sous-tend la pratique, afin de maintenir un état d'attention continu. Plutôt que s'arrêter et reprendre, ou passer d'une chose à une autre comme dans certaines méthodes modernes, les postures se succèdent et s'enchaînent avec harmonie. La construction des cours repose sur une connaissance précise des postures, tant sur le plan anatomique (biomécanique) que sur celui de la circulation des fluides. La richesse technique du Vinyasa yoga permet de construire une infinité de séances, mêlant ouverture du corps, exploration du souffle et approfondissement de l'état de conscience.

## Formation

L'enseignement du yoga requiert d'abord une longue expérience de pratique. Une formation permet de préciser et d'approfondir les connaissances. Vinyasa Sadhana propose un cursus de quatre années, comprenant chacune sept week-ends et une semaine. L'enseignement a lieu à Montpellier, essentiellement à notre salle Arjuna Shala.

Pour participer, il est nécessaire de pratiquer régulièrement le Vinyasa yoga, ou son proche parent l'Ashtanga yoga. Les week-ends ou la semaine de formation doivent être suivis dans leur intégralité, et non partiellement. Si vous manquez un week-end entier, il est possible de le rattraper l'année suivante, sans frais supplémentaires.

## Diplôme

Le yoga n'est encadré par aucun diplôme. La totalité des certificats et labels remis par les multiples écoles de formation n'ont aucune valeur. Si nécessaire, Vinyasa Sadhana pourra vous fournir une attestation de présence pour chaque année suivie dans sa totalité, et un diplôme symbolique après les quatre années de formation et la rédaction du mémoire.

## Pratiques

La formation aborde l'étude de l'anatomie, de la pédagogie (didactique) et de la philosophie du yoga. En complément des séances de Vinyasa, nous pratiquerons le yoga nidra, les mantras, le yoga Iyengar et le pranayama (respirations).

## Participation

Le coût annuel de la formation est de 1280 euros, à régler par chèque à l'ordre d'Ashtanga Sadhana. Aucun chèque ne sera déposé avant le premier week-end. Il est possible de régler en trois fois, en nous remettant lors de l'inscription trois chèques avec la date de dépôt souhaitée figurant au dos.

## Enseignant(e)s

Zoé Choupaut  
Marion Chavernac  
Arnaud Kancel

## Dates

3 et 4 octobre 2020  
7 et 8 novembre 2020  
5 et 6 décembre 2020  
16 et 17 janvier 2021  
6 et 7 février 2021  
13 et 14 mars 2021  
29 et 30 mai 2021  
Semaine de retraite à Arjuna Shala,  
du 19 au 25 avril 2021

---

## Inscription à Vinyasa Sadhana

Nom : ..... Prénom : ..... Date de naissance : .....

Adresse : .....

E-mail : ..... Téléphone : .....

Signature :