



# Ashtanga Sadhana

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

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.

## Programme

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.

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

Respirations (pranayama), Yoga nidra, mantras, didactique, anatomie et biomécanique sont également abordés.

## 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 200/250 euros, veillez 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 sera remis 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 d'Ashtanga Sadhana.

## Enseignants

Arnaud Kancel

## Dates

15 et 16 octobre 2022

10 et 11 décembre 2022

14 et 15 janvier 2023

11 et 12 février 2023

11 et 12 mars 2023

Retraite du 22 au 28 avril 2023

13 et 14 mai 2023

17 et 18 juin 2023

## Inscription à Ashtanga Sadhana 2022-2023

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

Adresse : .....

E-mail : ..... Téléphone : .....

Signature :