



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, Bhagavad 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, 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 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'AYM.

Enseignant

Arnaud Kancel

Dates

12 et 13 octobre
16 et 17 novembre
14 et 15 décembre
18 et 19 janvier
1 et 2 mars
Semaine du 12 au 18 avril
17 et 18 mai
14 et 15 juin

Inscription à Ashtanga Sadhana 2024-2025

Nom : Prénom : Date de naissance :

Adresse :

E-mail : Téléphone :

Signature :