



Ashtanga Sadhana

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

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

Les aspects fondamentaux 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 très pragmatique propose beaucoup de pratique, et d'exercices à effectuer seul(e) entre les rencontres.

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, ... le programme est très riche.

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. Si vous pratiquez un autre yoga, mieux vaut choisir une école du même courant.

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. Rappelons

le, aucun diplôme n'est « légal » ni obligatoire.

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 Zemb Kancel

Dates

11 et 12 octobre
15 et 16 novembre,
13 et 14 décembre,
17 et 18 janvier
14 et 15 mars,
Semaine de retraite du 18 au 24 avril
30 et 31 mai
27 et 28 juin

Inscription à Ashtanga Sadhana 2025-2026

Nom : Prénom : Date de naissance :

Adresse :

E-mail : Téléphone :

Signature :