



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, Baghavad 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, 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. 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.

Enseignants

Arnaud Zemb et Chloé Lanzafame

Dates

10 et 11 octobre 2026

14 et 15 novembre 2026

12 et 13 décembre 2026

16 et 17 janvier 2027

27 et 28 février 2027

Retraite du 3 au 9 avril (vinyasa du 10 au 16 avril) 2027

22 et 23 mai 2027

26 et 27 juin 2027

Inscription à Ashtanga Sadhana 2026-2027

Nom : Prénom : Date de naissance :

Adresse :

E-mail : Téléphone :

Signature :