



ASHTANGA  
YOGA  
ANTIBES

FORMATION DES ENSEIGNANTS

## INFORMATIONS GENERALES

La formation se déroulera sous la forme de 2 modules de 9 jours en intensif et 2 weekends. Les deux modules se dérouleront au studio de Vallauris.

Un travail d'étude de 2 à 4 mois (dépendant de votre rythme) est demandé aux participants et se présente sous la forme de lecture, compte rendu et de pratique personnelle pour les postures et la respiration, de manière à bien préparer chaque participant à la formation.

La formation des enseignants est reconnue par Yoga Alliance, après avoir accompli les 2 modules, les étudiants reçoivent une certification RYT 200 Heures (YA) Internationalement reconnue.

Afin d'assurer l'enseignement de la plus haute qualité, le programme est limité à 12 étudiants.

Cette formation contient environ 280 heures.

Il vous sera demandé de faire également pendant ces 7 mois, 20h de cours minimum, 45 serait mieux (d'Asanas, Pranayama ou méditation ; les heures de stages pourront aussi être comptabilisées soit au studio, soit dans une autre école).

Il est important de continuer à voir un professeur régulièrement, et les stages organisés par l'école ou ailleurs sont aussi une très belle occasion de vous enrichir de l'enseignement des autres.

Pour les gens qui ne sont pas familiers avec la méditation, il est grandement conseillé de faire un cycle MBSR (Mindfulness-based stress réduction) ou un cycle SIT (introduction aux bases de la pleine conscience) ; ceci ne s'applique pas aux personnes qui ont déjà participé à des retraites de méditation et/ou qui ont une pratique personnelle établie.

Des cycles sont proposés au studio plusieurs fois par an par Isabelle Pichot Duclos certifiée et enregistrée à l'ADM, ou par Cecile Payne certifié avec le Mindfulness Institut.

Entre les deux modules, il vous sera demandé de faire au minimum 10 heures en tant qu'assistant dans les cours de yoga soit au studio, soit dans une école de votre choix.

Un créneau dans le planning du studio est également réservé aux élèves de la formation qui devront enseigner au moins 1 ou 2 cours entre les 2 modules.

## LES INSCRIPTIONS

Merci de bien vouloir lire / remplir les documents suivants :

- Formation des enseignants
- Formulaire de demande

A joindre à ces derniers, une lettre de recommandation de votre professeur (pour tous ceux qui ne pratiquent pas chez Ashtanga Yoga Antibes)

Dès votre inscription, et afin de réserver votre place, un règlement de 600 € vous sera demandé.

## AVANT LA FORMATION

### LECTURE

Ci-dessous vous trouverez la liste de tous les livres (obligatoires et recommandés).

### DEVOIRS

A compter du mois d'avril, tous 15 jours vous allez recevoir par email une fiche de devoirs pour la préparation de la formation d'enseignant. Au total il y aura 10 fiches de devoirs.

Nous allons vous donner des paragraphes à lire dans les livres d'anatomie, de respiration et de philosophie. Certains d'entre eux feront l'objet d'une petite rédaction reflétant la compréhension du livre après lecture. Rien de très difficile, ces exercices ont pour but de vous aider, et si des questions se dévoilent à vous, alors soyez curieux et posez-les à Damien ou à Cécile. Ceci vous permettra lors de votre séjour en immersion d'être plus interactif avec les cours et de ne pas être simplement passif ; depuis toujours dans l'enseignement du yoga traditionnel le maître encourageait le disciple à être curieux et à se poser des questions.

### Conseils :

Jetez un coup d'œil dans ces livres quand vous les avez reçus/achetés.

Surtout ne pas s'affoler ! Vous avez plusieurs mois avant la formation.

Le plus important est de vous connecter à votre propre pratique.

Fixer une heure et un lieu (idéalement le matin)

Passer au minimum 5 minutes d'assise en portant l'attention sur votre respiration

Etablir un moment pendant la journée pour les asanas (pratique personnelle ou en cours)

Lire un ou deux sutras ou pages du Bhavagad Gita ou Hatha Pradipika (idéalement avant dormir).

S'asseoir et « clear the mind » (nettoyer l'esprit) 5 minutes avant de dormir.

## PENDANT LA FORMATION

Lors de la session d'ouverture, vous recevrez un manuel complet pour le cours et un calendrier détaillé pour chaque jour. Le calendrier est exigeant mais gratifiant.

Gardez à l'esprit qu'il y a une période de formation, d'apprentissage, de transformation. Toute nouvelle terre est toujours un défi.

Le développement intérieur réel demande une certaine discipline et se fait au prix de l'effort personnel, nous amenant loin des vieux schémas inutiles vers une routine constructive. Tout cela contribue à la force mentale, le nettoyage interne et le développement de ce qui est vraiment une pratique.

La première étape sera donc de cultiver une certaine attitude, un étudiant doit avoir une certaine qualité d'ouverture et doit être prêt à apprendre. Cela signifie faire preuve d'humilité et de présence.

Il est important d'écouter et de suivre les directives et les conseils de l'enseignant, car c'est un nouveau chemin que vous empruntez.

L'esprit souvent se rebelle, les émotions se manifestent, mais c'est à travers la pratique que l'on grandit.

Lors de cette formation vous allez faire partie d'un groupe, et le travail collectif sera important pour votre formation, votre développement personnel et votre pratique. Vous y trouverez le soutien nécessaire pour cette formation et c'est en travaillant ensemble que les choses arrivent d'elles-mêmes et coulent en douceur.

## LISTE DE LIVRES

### \* OBLIGATOIRE

#### ASANAS

##### \* **Yoga Mala - Sri K. Pattabhi Jois**

[https://www.amazon.fr/Yoga-mala-K-Pattabhi-Jois/dp/2703306113/ref=pd\\_sim\\_14\\_1/261-5732428-8720911?encoding=UTF8&pd\\_rd\\_i=2703306113&pd\\_rd\\_r=b5d167da-7107-11e9-9a00-1944568fd332&pd\\_rd\\_w=7ljcf&pd\\_rd\\_wg=rJHFG&pf\\_rd\\_p=7e133c34-2a2a-4f4f-8372-6a26c70ca073&pf\\_rd\\_r=2FZ49JQT59SS290DCNT1&psc=1&refRID=2FZ49JQT59SS290DCNT1](https://www.amazon.fr/Yoga-mala-K-Pattabhi-Jois/dp/2703306113/ref=pd_sim_14_1/261-5732428-8720911?encoding=UTF8&pd_rd_i=2703306113&pd_rd_r=b5d167da-7107-11e9-9a00-1944568fd332&pd_rd_w=7ljcf&pd_rd_wg=rJHFG&pf_rd_p=7e133c34-2a2a-4f4f-8372-6a26c70ca073&pf_rd_r=2FZ49JQT59SS290DCNT1&psc=1&refRID=2FZ49JQT59SS290DCNT1)

##### \* **Ashtanga Yoga: Practice & Philosophy de Gregor Maehle**

Ce livre contient à la fois la première série et les sutras; il existait en français, mais est devenu introuvable. Si vous lisez l'anglais achetez le car je pense que c'est un des meilleurs livres

<https://www.amazon.fr/dp/B004O4CZOC/ref=dp-kindle-redirect?encoding=UTF8&btkr=1>

Si vous ne lisez pas l'anglais alors achetez le livre suivant de Petri Raisanen

##### \* **Ashtanga yoga traditionnel : Le yoga selon l'enseignement de Sri K. Pattabhi Jois**

de Petri Raisanen

[https://www.amazon.fr/Ashtanga-yoga-traditionnel-Petri-Raisanen/dp/2351183827/ref=pd\\_sbs\\_14\\_4/261-5732428-8720911?encoding=UTF8&pd\\_rd\\_i=2351183827&pd\\_rd\\_r=4bca9d10-7107-11e9-9815-2995b10bd9cd&pd\\_rd\\_w=AFkFv&pd\\_rd\\_wg=3g84u&pf\\_rd\\_p=ce0bf35d-908d-4dcb-a083-3a6e21394b79&pf\\_rd\\_r=11G294V3ZJPHN1RGH113&psc=1&refRID=11G294V3ZJPHN1RGH113](https://www.amazon.fr/Ashtanga-yoga-traditionnel-Petri-Raisanen/dp/2351183827/ref=pd_sbs_14_4/261-5732428-8720911?encoding=UTF8&pd_rd_i=2351183827&pd_rd_r=4bca9d10-7107-11e9-9815-2995b10bd9cd&pd_rd_w=AFkFv&pd_rd_wg=3g84u&pf_rd_p=ce0bf35d-908d-4dcb-a083-3a6e21394b79&pf_rd_r=11G294V3ZJPHN1RGH113&psc=1&refRID=11G294V3ZJPHN1RGH113)

\* **Ashtanga Yoga: The Definitive Step-by-Step Guide to Dynamic Yoga** (Anglais) de Shri K. Pattabhi Jois (Préface), John C. Scott (Auteur) [https://www.amazon.fr/Ashtanga-Yoga-Essential-Step-step/dp/1856753719/ref=sr\\_1\\_4?mk\\_fr\\_FR=ÅMÅŽÕÑ&keywords=john+scott+yoga&qid=1557261601&s=gateway&sr=8-4](https://www.amazon.fr/Ashtanga-Yoga-Essential-Step-step/dp/1856753719/ref=sr_1_4?mk_fr_FR=ÅMÅŽÕÑ&keywords=john+scott+yoga&qid=1557261601&s=gateway&sr=8-4)

Si vous ne lisez pas l'anglais, une copie en français se trouve au studio que vous pouvez photocopier

## ANATOMIE

\* **Anatomie pour le mouvement, tome 1 : Introduction à l'analyse des techniques corporelles - Blandine Calais-Germain**

<http://www.amazon.fr/Anatomie-pour-mouvement-Introductioncorporelles/dp/2907653016>

nous allons vous envoyer une version pdf si vous ne voulez pas l'acheter

**Yoga : Anatomie et mouvements - Leslie Kaminoff** [http://www.amazon.fr/Yoga-Anatomie-mouvements-techniques-Respiratoires/dp/2711418871/ref=pd\\_sim\\_b\\_2?ie=UTF8&refRID=0ADCR3X5RGB9M4PXN3NN](http://www.amazon.fr/Yoga-Anatomie-mouvements-techniques-Respiratoires/dp/2711418871/ref=pd_sim_b_2?ie=UTF8&refRID=0ADCR3X5RGB9M4PXN3NN)

**An Introductory Guide to Anatomy and Physiology – Louise Tucker**

[http://www.amazon.co.uk/Introductory-Guide-Anatomy-Physiology-New/dp/1903348285/ref=sr\\_1\\_3?s=books&ie=UTF8&qid=1303236922&sr=1-3](http://www.amazon.co.uk/Introductory-Guide-Anatomy-Physiology-New/dp/1903348285/ref=sr_1_3?s=books&ie=UTF8&qid=1303236922&sr=1-3)

\* **Yoga anatomie Les muscles - Ray Long**

[https://www.amazon.fr/Yoga-anatomie-muscles-Raymond-Long/dp/2842214412/ref=sr\\_1\\_fkmr2\\_1?\\_mk\\_fr\\_FR=ÅMÅŽÕÑ&keywords=anatomie+Les+muscles+-+Ray+Long&qid=1557262282&s=amazon-devices&sr=8-1-fkmr2](https://www.amazon.fr/Yoga-anatomie-muscles-Raymond-Long/dp/2842214412/ref=sr_1_fkmr2_1?_mk_fr_FR=ÅMÅŽÕÑ&keywords=anatomie+Les+muscles+-+Ray+Long&qid=1557262282&s=amazon-devices&sr=8-1-fkmr2)

vous recevrez le pdf mais en anglais

**Yoga anatomie Les postures -Ray Long**

[https://www.amazon.fr/Yoga-anatomie-postures-Raymond-Long/dp/2842214420/ref=sr\\_1\\_fkmr2\\_1?\\_mk\\_fr\\_FR=ÅMÅŽÕÑ&keywords=anatomie+Les+muscles+-+Ray+Long&qid=1557262333&s=amazon-devices&sr=8-1-fkmr2](https://www.amazon.fr/Yoga-anatomie-postures-Raymond-Long/dp/2842214420/ref=sr_1_fkmr2_1?_mk_fr_FR=ÅMÅŽÕÑ&keywords=anatomie+Les+muscles+-+Ray+Long&qid=1557262333&s=amazon-devices&sr=8-1-fkmr2)

vous recevrez le pdf mais en anglais

## PHILOSOPHIE

\* **Yoga-Sutra de Patanjali - Miroir de soi - Bernard Bouanchaud**

[https://www.amazon.fr/Yoga-Sutra-Patanjali-Miroir-Bernard-Bouanchaud/dp/2911166302/ref=sr\\_1\\_fkmrnull\\_1?\\_mk\\_fr\\_FR=ÅMÅŽÕÑ&keywords=Yoga-Sutra+de+Patanjali+-+Miroir+de+soi+-+Bernard+Bouanchaud&qid=1557262373&s=gateway&sr=8-1-fkmrnull](https://www.amazon.fr/Yoga-Sutra-Patanjali-Miroir-Bernard-Bouanchaud/dp/2911166302/ref=sr_1_fkmrnull_1?_mk_fr_FR=ÅMÅŽÕÑ&keywords=Yoga-Sutra+de+Patanjali+-+Miroir+de+soi+-+Bernard+Bouanchaud&qid=1557262373&s=gateway&sr=8-1-fkmrnull)

\* **La Philosophie du yoga de Sri Patanjali – Commentaires de Sri O.P Tiwari**

[https://www.almora.fr/recherche.php?recherche\\_simple=yoga+science+de+I%27experience](https://www.almora.fr/recherche.php?recherche_simple=yoga+science+de+I%27experience)

ou <https://www.kdham.fr/livres-en-francais>

\* **La Bhagavad Gita – Shri Aurobindo**

[http://www.amazon.fr/La--Bhagavad--Gîtâ--Shrî--Aurobindo/dp/2226012788/ref=hl\\_ni\\_t?ie=UTF8&psc=1&smid=A1X6FK5RDHNB96](http://www.amazon.fr/La--Bhagavad--Gîtâ--Shrî--Aurobindo/dp/2226012788/ref=hl_ni_t?ie=UTF8&psc=1&smid=A1X6FK5RDHNB96)

Une version PDF d'un autre auteur vous sera proposée et donc vous pouvez lire cette version pdf, moins longue

\* **Hatha-yoga pradîpikā : Un traité de hatha yoga** de Stephen Frey et Tara Michael

[http://www.amazon.fr/Hatha-yoga-pradîpikā-traité-hatha-yoga/dp/2213001421/ref=sr\\_1\\_1?s=books&ie=UTF8&qid=1428080247&sr=1-1&keywords=hatha+yoga+pradipika](http://www.amazon.fr/Hatha-yoga-pradîpikā-traité-hatha-yoga/dp/2213001421/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1428080247&sr=1-1&keywords=hatha+yoga+pradipika)

Une version PDF d'un autre auteur vous sera proposée et donc vous pouvez lire cette version pdf, moins longue

**Yoga-Sutras - de Patanjali (Auteur),** Françoise Mazet

[http://www.amazon.fr/YogaSutrasPatanjali/dp/222605247X/ref=sr\\_1\\_1?s=books&ie=UTF8&qid=1427031939&sr=1-1&keywords=patanjali+yoga+sutra](http://www.amazon.fr/YogaSutrasPatanjali/dp/222605247X/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1427031939&sr=1-1&keywords=patanjali+yoga+sutra)

**Autobiographie d'un Yogi - de Paramhansa Yogananda**

[http://www.amazon.fr/Autobiographie-dun-Yogi-Nouvelle-édition/dp/1895383935/ref=sr\\_1\\_1?s=books&ie=UTF8&qid=1427031888&sr=1-1&keywords=autobiographie+d%27un+yogi](http://www.amazon.fr/Autobiographie-dun-Yogi-Nouvelle-édition/dp/1895383935/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1427031888&sr=1-1&keywords=autobiographie+d%27un+yogi)

## RESPIRATION

\* **Pranayama** by Swami Kunalayananda

[https://www.almora.fr/recherche.php?recherche\\_simple=SWAMI%20KUNALAYANANDA](https://www.almora.fr/recherche.php?recherche_simple=SWAMI%20KUNALAYANANDA)

**Science of Breath – Swami Rama & Rudolph Ballentine**

<https://www.amazon.fr/dp/B002PK14M6/ref=dp-kindle-redirect?encoding=UTF8&btkr=1>

## NUTRITION

**Être végétarien** – Alexandra de Lassus

[https://www.amazon.fr/s?k=Être+vegetarien+-+Alexandra+de+Lassus&mk\\_fr\\_FR=AMAZON&ref=nb\\_sb\\_noss](https://www.amazon.fr/s?k=Être+vegetarien+-+Alexandra+de+Lassus&mk_fr_FR=AMAZON&ref=nb_sb_noss)

**The New Becoming Vegetarian: The Essential Guide to a Healthy Vegetarian Diet**

<http://www.amazon.fr/The--New--Becoming--Vegetarian--Essential/dp/1570671443>

**Nutrition Handbook – A Daily Regimen for Healthy Living** – Dr. Bernard Jensen

[http://www.amazon.com/Dr-Jensens-Nutrition-Handbook-Regimen/dp/0658002783/ref=sr\\_1\\_1?ie=UTF8&qid=1253609424&sr=8-1-spell](http://www.amazon.com/Dr-Jensens-Nutrition-Handbook-Regimen/dp/0658002783/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1253609424&sr=8-1-spell) In addition, get a good notebook to be used as a diary.

## PDF

Les livres référencés ci-dessous vous seront envoyés en version PDF.

Mis à part le livre « Anatomie pour le mouvement », ces livres ne sont pas obligatoires mais conseillés pour votre enrichissement personnel.

Anatomie pour le mouvement Tome 1 - Calais Germain Blandine

The Key Muscles of Yoga. - Ray Long's

Scientific Keys: The Key Poses of Hatha Yoga- Ray long's

Pranayama : La dynamique du souffle – Andre Van Lysebeth

Yoga Anatomy – Leslie Kaminoff

Ainsi que des PDF pour les livres de philosophie

## LES DATES et PROGRAMMES

### Les dates

La formation se déroulera en 2 modules et 2 week-ends.

Les dates à retenir pour la formation :

Samedi 22 octobre au Dimanche 30 octobre 2021 compris

Samedi 15 Avril au Dimanche 23 avril 2023 compris

Les dates des week-ends seront transmises ultérieurement.

Entre les 2 modules :

- = Participation de minimum de 20 cours de ashtanga yoga au Studio de Ashtanga Yoga Antibes ou studio de votre choix si vous n'êtes dans la région.
- = 10 cours « Assistance » (regarder des cours au studio et prendre des notes)

Votre présence est obligatoire pour toute la durée du programme. Merci de vous organiser par avance.

### Le contenu

Les thèmes principaux abordés durant la formation :

1. Développer une pratique personnelle de postures, kriyas, pranayama et méditation
2. Etudes de la première série de l'Ashtanga Bandha, Drishti, Ujjayi, vinyasa (en sanscrit)
3. Alignement des postures et leurs modifications (précision du placement)
4. Utilisation de support lors d'une pratique de postures dynamiques et lors d'une pratique de postures de récupération (block, ceinture, chaise...)

5. Les ajustements dans les postures ou la communication silencieuse en toute sécurité
6. Savoir séquencer une pratique autour d'un thème (extensions arrière, inversion, ouvertures des hanches)
7. Savoir enseigner un groupe ou un cours individuel et pouvoir personnaliser en fonction des besoins de l'élève
8. Pranayama : Anatomie et physiologie, comprendre la pratique et la transmettre
9. Anatomie, kinésiologie, physiologie : comprendre la biomécanique de chaque posture et de chaque mouvement, prévenir les blessures
10. Anatomie énergétique avec l'étude des kosha, chakras...- étude de différentes techniques de méditation, les pratiquer pour les enseigner
11. Chants et mantras
12. Philosophie indienne : études des principaux textes de la littérature yogique et pouvoir appliquer les principales idées à la vie moderne de tous les jours
13. Ethique et mode de vie yogique, vivre au quotidien les enseignements du Yoga
14. Les grands principes de l'Ayurveda

## LES ENSEIGNANTS

### **Cecile Payne :**

Après avoir parcouru le monde pendant deux ans, Cécile découvre l'Ashtanga Yoga en 2001 et étudie principalement avec l'enseignant australien certifié de Mysore Graeme Northfield (étudiant direct de Shri k Pattabhi Jois). Sa rencontre avec Richard Freeman en 2009 influencera beaucoup sa pratique quotidienne de l'Ashtanga Yoga et son enseignement. Elle étudie depuis plusieurs années la philosophie et le pranayama avec Tiwariji et termine sa certification avec l'école Kaivalyadhama en Octobre 2014.

Elle possède également avec Yoga Alliance la certification E-RYT 200H et ERYT 500H (avec Paul Dallaghan 2010-2015) et YACEP (**Yoga Alliance** Continuing Education Provider). Elle est également enregistrée comme enseignante senior auprès de Yoga Alliance Professional.

En 2016 elle reçoit la certification de Matthew Sweeney de 200H pour enseigner la série de la Lune.

En 2015-2016 fait une formation de pleine conscience auprès du Mindfulness Institute.

Elle a participé à plusieurs retraites Vipassana (tradition de Goenka) et continue à pratiquer la méditation. Cécile enseigne le yoga depuis plus de 20 ans. Elle a fondé l'école "Ashtanga Yoga Antibes" en 2004.

### **Damien de Bastier**

Issu du domaine de la psychologie, Damien a découvert l'ashtanga en 1998. Ce fût le coup de foudre et Damien se rendit à Mysore, en Inde, afin d'étudier auprès de Sri K Pattabhi Jois, et de son petit-fils, Sharath. Il retourne régulièrement à Mysore afin d'affiner sa pratique. Damien approfondit toujours sa compréhension du yoga en gardant un état d'esprit ouvert, et ce, grâce à l'influence de Richard Freeman, Tim Miller, l'enseignement Advaita. Il a reçu l'autorisation d'enseigner par Guruji en 2007. Pour Damien, le yoga est une pratique qui permet de rester conscient de ce qui est, au moment présent, et qui pousse chacun à tendre vers la transcendance de ses propres potentiels.

## Ann Hughes

Ann commença le yoga en 1988 en Inde. Elle restera en Asie pendant 9 ans où elle étudiera diverses philosophies et religions. Elle étudiera le yoga Iyengar 2 ans aux états unis, et découvrira l'Ashtanga avec Richard Freeman, élève de BKS Iyengar et de Shri K.Pattabhi Jois. Elle continue son éducation avec Richard et Christian Pisano (professeur senior en Iyengar).

Ces professeurs seront assistés par les enseignants de l'école.

## LE PAIEMENT

### Le tarif

Prix 2700 euros

2600 Si réglé avant le 30/06/2022

Le prix comprend un manuel de cours et tout le matériel pour les Kriyas. Les livres, CD et DVD ne sont pas inclus et restent à votre charge.

Le paiement d'un acompte de 600 euros est exigé à l'inscription afin de réserver votre place. Cet acompte est déductible du montant total de la formation mais **non remboursable**.

Le solde de la formation devra être réglé avant le début de la formation.

Le règlement du restant de la formation devra remis par chèque pour le reste de la somme un mois avant le début de la formation. Une fois que nous vous avons envoyé les devoirs et le "matériel" pour la formation, aucun remboursement ne sera envisageable. Les sommes versées peuvent être reportées sur la formation de l'année suivante sous réserve de place disponible.

Possibilité d'échelonner les paiements.

Le transport et l'hébergement lors de la formation sont à votre charge.

Pour les règlements par chèque :

**1. à l'ordre de : informations à suivre, que nous vous communiquerons dans un futur proche ou contacter cecile. (cecile@ashtangayogaantibes.com)**

2. Marquer derrière le motif du paiement et la date d'encaissement

3. Possibilité de faire plusieurs chèques

4. Envoyer à Ashtanga Yoga Antibes (3030 chemin de Saint Bernard 06220 Vallauris)

## INFORMATIONS GENERALES

### Lieu

Toute la formation (Le module 1, le module 2 et les 2 week-ends) sera au studio de Ashtanga Yoga Antibes (3030 chemin St Bernard 06620 Vallauris).

### Repas et organisation :

La nourriture a une grande incidence sur la pratique du yoga. Observez les effets que l'alimentation va avoir sur la pratique mais également sur votre corps et votre mental.

La pratique se déroulera tôt dans la matinée. Evitez de manger avant. Les tisanes ou juste de l'eau chaude sont conseillée

Il est très important de manger léger le soir et pas trop tard. Vous le remarquerez quand vous pratiquerez tôt dans la matinée. Le corps sera différent.

La nourriture devra être principalement végétarienne, et aussi sattvique. Une alimentation saine, simple, légère et pure qui aura un effet positif sur votre pratique et votre état d'esprit, ainsi qu'un bon fonctionnement de vos organes internes.

Pour le repas vous pouvez apporter votre propre nourriture ou acheter à proximité (plusieurs magasins et restaurants dont 2 BIO très proches).

Alcool et tabac ne sont pas autorisés au cours de la formation. Il est interdit de fumer sur les lieux de la formation.

Dès à présent, commencez à noter vos habitudes alimentaires, et à regarder chaque matin votre langue. Nous conseillons d'utiliser un racleur de langue.

Le centre se situe dans une zone industrielle qui possède une petite épicerie, des nombreux restaurants, 2 supermarchés et 2 magasins Bio proches, ou on trouve tout ce que l'on a besoin, y compris du chocolat pour les petites baisses d'énergie.

### **Horaires**

Les journées commenceront à 6H30 jusqu'à environ 18h00 (avec une pause de 12h30 à 14h00)

Le matin, trois sessions sont prévues

- 06h30 à 07h30
- 07h45 à 9h45
- 10h45 à 12h15

L'après-midi, deux sessions sont prévues :

- de 14h00 à 16h00
- de 16h30 à 18h00

Cet emploi du temps n'est pas définitif et peut être amené à changer.

### **Matériel d'étude :**

Comme déjà indiqué, il y aura un manuel de formation approfondie sous forme de classeur sur lequel il vous sera possible d'ajouter des pages et des notes. Ce classeur est votre support principal d'étude, alors ne l'oubliez pas et prenez en soin car il vous accompagnera au-delà de la formation. Prenez des feuilles A4 perforées pour intégrer les notes que vous aurez prises. Il n'est pas nécessaire d'apporter des livres de la liste sauf si vous le désirez.

### **Disponibilité des Enseignants :**

Cécile, Damien et Ann seront disponibles pour toutes les questions que vous vous posez, que ce soit pendant ou après les cours et/ou la pratique. Si vous avez quelque chose d'important à partager et besoin d'un entretien, n'hésitez pas à en faire part à l'enseignant qui trouvera un créneau dans la journée pour vous recevoir seul.

De plus une « interview » individuelle avec chacun des enseignants est programmée durant le module 1, soit 3 interview par élèves. Ceci qui permet à chaque élève de pouvoir poser des questions plus personnelles et c'est également une opportunité pour les élèves un peu timides au sein d'un groupe de pouvoir s'exprimer.

## EXAMENS / DIPLOME

### **Examens**

Les deux premières semaines couvrent tout le programme sur la philosophie, anatomie et la physiologie. Il se conclut avec un examen qui compte pour l'obtention du diplôme.

A la fin de la formation un examen final oral et écrit est prévu sur ce que vous aurez appris durant cette formation (asanas, pranayama Kriya et pratiques et l'enseignement) et il vous sera également demandé de faire un cours d'une durée de 1H15. L'objectif est de voir si vous avez acquis les connaissances de base, et si vous êtes à l'aise. Nous sommes là pour vous aider et non pour vous sanctionner ou vous juger. Nous ferons le point dans les derniers jours du module 2, afin que tous vos efforts fournis lors de cette formation continuent à vous porter, pour que vous repartiez chez vous avec ce merveilleux cadeau qu'est une pratique personnelle quotidienne stable et sincère.

### **Diplôme**

A la Fin de la formation vous recevrez un certificat d'achèvement crédité de 200 heures et reconnu internationalement par Yoga Alliance. Même si nous utilisons le yoga ashtanga comme support de formation, la « certification » dans le style Ashtanga Vinyasa est accordée seulement à Mysore en Inde par le petit-fils de Pattabhi Jois, Sharath Rangaswamy.

Le Diplôme n'est remis que si tout le travail personnel a été rendu, les assistances faites, les 20 cours de yoga en plus de la formation et si vous avez assisté à tous les modules.

**Faire une formation n'est pas un aboutissement mais le début d'un voyage.**

**Devenir enseignant c'est également savoir rester élève.**