

**ASHTANGA YOGA
SHALA**

T O U L O U S E

ECOLE DE YOGA

Ashtanga - Mysore - Hatha - Pranayama - Méditation



FORMATION DE PROFESSEUR DE YOGA

Avec ANTOINE SUPLISSON

2020-2021

ASHTANGA YOGA SHALA TOULOUSE

1, rue Philippe Féral - 31000 Toulouse

ashtangayogashalatoulouse@gmail.com - 06-23-21-32-63

www.ashtangayogashalatoulouse.fr

FORMATION DE PROFESSEUR DE YOGA

Ashtanga Yoga Shala Toulouse propose une **formation continue en 1 an ou 3 ans**. Chaque année donne lieu à un certificat stipulant des éléments acquis. **La 1ère année comprend 200 heures d'enseignement**, la 2ème et la 3ème 150 heures chacune. **La 1ère année peut être effectuée seule**, la formation est complète et correspond aux critères des formations de yoga 200 heures, avec un suivi personnalisé au long de l'année. **La formation en 3 ans correspond aux formations 500 heures**, avec la construction d'une pratique personnelle et une méthodologie développée dans la durée. Chaque année est constituée de week-ends de formation et d'une semaine intensive. **Le groupe est limité à 12 personnes** pour un meilleur suivi.



FORMATION
1 AN - 200 H
ou 3 ANS - 500 H

Cette formation propose une voie vers l'enseignement à travers le développement de connaissances et de leur maîtrise dans les différents champs du yoga : **Histoire et philosophie, hatha-yoga, ashtanga vinyasa yoga, pranayama, méditation, relaxation et yoga nidra**. Si elle donne les instruments nécessaires à l'enseignement du yoga, vous n'avez pas besoin de vouloir enseigner pour vous inscrire. La formation est destinée aux pratiquants expérimentés, et les inscriptions seront soumises à une étude de dossier.

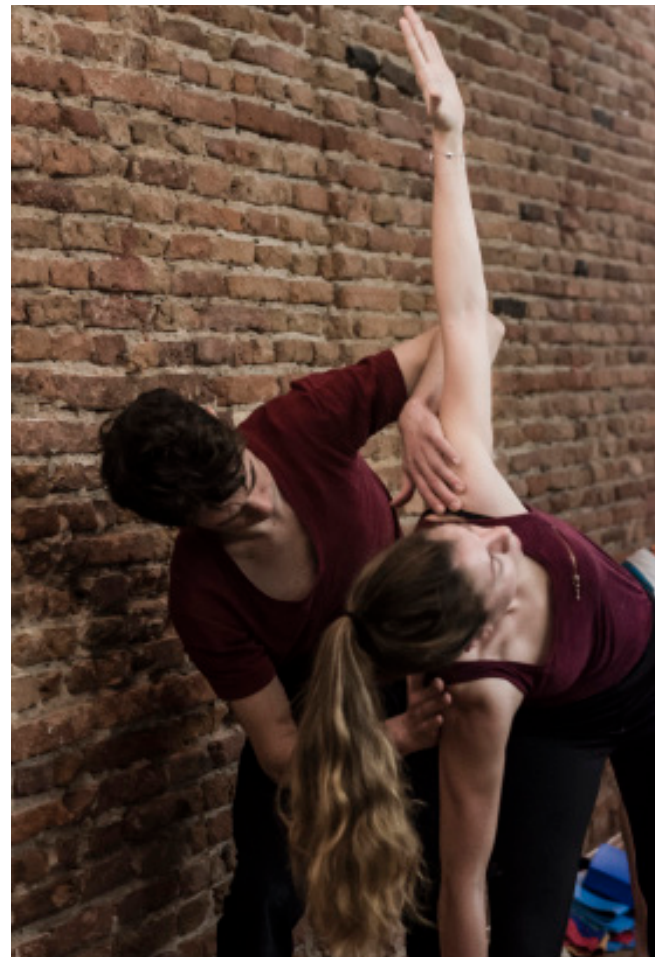
LE PROFESSEUR



Antoine a commencé le yoga et la méditation en 2005 à 26 ans. Il a étudié le Hatha-yoga Iyengar, puis l'Ashtanga Yoga. Il pratique régulièrement les 3 premières séries de l'Ashtanga Vinyasa Yoga et a commencé la 4ème série. Il pratique différentes méditations bouddhistes et s'intéresse à l'étude des textes. Il a obtenu une licence en langue et civilisation tibétaine. Il s'est formé pendant 13 ans durant de longues périodes en Inde et au Canada puis à Paris. Il a étudié auprès de nombreux professeurs réputés, Sharath Jois, Rolf et Marci Naujokat, Chuck Miller et Maty Ezraty, Ron Reid et Marla Joy, Gérald Disse et Linda Munro. Il continue d'apprendre avec Ron Reid, qui l'inspire par sa rigueur et par l'intelligence de son approche du corps et de la posture, dans les ajustements comme dans la méthodologie.

Antoine a suivi de nombreuses formations diplômantes en Ashtanga Vinyasa Yoga et Yin Yoga (plus de 500 heures certifiées par yoga alliance). Il est qualifié comme enseignant d'Ashtanga Vinyasa Yoga, de vinyasa yoga, de yin yoga, de nidra yoga et de méditation.

Il a enseigné à Paris pendant 7 ans et a donné pendant 3 ans un programme quotidien de cours Mysore à Ashtanga Yoga Paris, enseignant et suivant ses élèves, parmi lesquels de nombreux professeurs de yoga. Il a une connaissance développée de la tradition du yoga comme de ses développements et l'adapte aux besoins de chacun en fonction de leurs particularités et de leurs besoins. Il enseigne aujourd'hui un programme de mysore, des stages et ateliers à Ashtanga Yoga Shala Toulouse.



La 1^{ère} année de formation comprend 180 h de cours et ateliers ainsi que 20 h de suivi individuel. Une formation continue est basée sur l'assiduité et l'implication mutuelle. Entre les week-ends de cours il y aura des exercices à effectuer et des lectures conseillées. L'assimilation des notions et la progression individuelle est bien sûr dépendante d'une pratique personnelle attentive et continue.

- **Histoire et philosophie du yoga** : Systèmes de pratique et systèmes de croyances.
- **Hatha-yoga** : Kriyas, postures de reconditionnement, postures d'assise, postures mudra.
- **Anatomie appliquée au yoga** : Les grands groupes de muscles, le travail musculaire dans le yoga, savoir modifier les postures et utiliser des accessoires.
- **Ashtanga vinyasa yoga** : Maitriser la première série, Yoga Chikitsa. Développer une approche progressive des postures : savoir modifier pour chacun. Apprendre les ajustements pour les différents types de postures. Etude du vinyasa : enchaîner les postures, les vinyasa pour chaque niveau de pratique. Connaître les exercices préparatoires et complémentaires.
- **Pranayama** : Développer une pratique de pranayama depuis les bases. Lier le pranayama à la respiration dans les postures.
- **Méditation** : Calmer le mental et observer les sensations. Lier la pratique assise et la pratique dynamique.
- **Relaxation profonde** : Des techniques de lâcher prise pour aller vers les ressentis du corps. Equilibrer les systèmes nerveux sympathiques et parasympathiques.



PROGRAMME 1^{ERE} ANNEE



- L'année 1 est axée sur le travail sur soi :
- Maîtriser la 1ère série, Yoga Chikitsa, ou plus selon ses capacités.
 - Apprendre les différentes approches posturales, les modifications pour chaque niveau de pratique.
 - Développer et enrichir sa pratique personnelle. Construire une pratique de yoga complète, à travers l'étude du corps, du souffle et de l'esprit.
 - Savoir transmettre les postures phares de l'Ashtanga Vinyasa Yoga par des indications verbales et physiques.
 - Apprendre à décomposer une posture, à construire une pratique adaptée.
 - Intégrer l'ashtanga vinyasa yoga dans l'ensemble du yoga et du hatha yoga.

Au long de l'année, un suivi personnalisé permet à chacun de progresser au mieux, autant dans le cadre de la pratique physique que dans l'ensemble des techniques liées à une recherche énergétique et spirituelle. Des exercices ponctuels et des pratiques à développer dans la durée seront proposés en lien avec les différentes parties de la formation, pour vous permettre de tirer le meilleur profit des ateliers. Il vous sera ainsi possible d'intégrer le yoga dans les différents aspects de votre vie. Vous disposerez des meilleurs outils et d'un encadrement bienveillant pour développer votre recherche personnelle. Vous trouverez également les instruments pédagogiques nécessaires à un enseignement du yoga constructif, sensible et progressif.

PLANNING PREVISIONNEL

1ère année : 2020-2021 : 3-4 oct.; 31 oct-1 nov.; 5-6 dec.; 9-10 janv.; 6-7 fev.; 6-7 mars;
3-4 avril; 29-30 mai, 26-27 juin. Semaine intensive : 26 avril – 2 mai.

Planning des journées de formation : 9h-12h30, 14h30-18h30.

CONDITIONS

La 1ère année de formation inclut les supports de cours et une carte de 20 cours valable 3 mois, ou 2 forfaits d'1 mois illimité.

Année 1 : 200 h. Tarif jusqu'au 1 mai 2019 : 2000 €

Après le 1 mai 2019 : 2100 €

PROGRAMME 2^{EME} ANNEE

- **Histoire et philosophie du yoga** : les courants philosophiques proches du yoga : Hindouisme, Yoga et Samkhya, Bouddhisme ancien, Mahayana et Vajrayana.
- **Hatha-yoga** : développement des Kriyas. Les directions des postures.
- **Anatomie appliquée** : déconstruire les postures, décomposer les mouvements, construire une posture par étapes.
- **Pédagogie** : travail en binômes : guider une posture, une séquence. Comprendre pour mieux expliquer. Apprendre à trouver ses mots. Ajuster les postures de l'ashtanga.
- **Développement d'une pratique personnelle** : cours Mysore, enseignement individualisé.
- **Yoga Chikitsa** : perfectionner les postures et les vinyasa de la 1ère série de l'ashtanga.
- **Didactique** : méthodes pour enseigner et transmettre le yoga. Les approches méthodologiques propres aux différents types d'élèves. L'éthique personnelle et le rapport à la personne dans le cadre du yoga. Les règles et les exceptions.
- **Pranayama** : pranayama avec rétention. Respirations subtiles dans les postures et les vinyasa.
- **Méditation** : différentes techniques pour aborder l'esprit : développer la concentration, l'analyse, la visualisation, les ressentis.

Assistanat : 10 h. Dans notre école ou dans un studio qui vous le permettrait.

Suivi : 10 h. Entretiens individuels et travaux dirigés.

La 2ème année est orientée vers les autres, tant au niveau de la pratique que de la réflexion. Le travail en binôme et les exercices d'application d'une méthode d'enseignement sont mis en avant. Comme la qualité d'un enseignement dépend de la maîtrise et des connaissances acquises, vous serez soutenus dans le développement d'une pratique et d'une recherche personnelle. Apprendre à voir et à écouter le corps de l'autre, c'est aussi trouver un nouveau regard sur soi-même. Que vous soyez maintenant dans un processus d'enseignement ou non, des outils plus précis de compréhension du corps et de l'esprit vous permettront de développer clarté et exigence pour raffiner votre pratique.

PLANNING PREVISIONNEL

6 week-ends et 6 jours.

Planning des journées de formation : 9h-12h30, 14h30-18h30.

CONDITIONS

La 2ème année de formation inclut un manuel comprenant tous les supports de cours

Année 2 : 150 h. Tarif pré-inscription : 1400 €. Tarif normal : 1500 €

PROGRAMME 3^{EME} ANNEE

- **Histoire et philosophie du yoga** : La vue de l'esprit selon les lignées bouddhistes Madyamaka et Cittamatra. Les systèmes non conceptuels : Chan, Zen, Dzogchen et Mahamoudra.
- **Hatha-yoga** : ressentir le corps énergétique : Chakras, nadis et marmas.
- **Anatomie appliquée** : techniques et logique d'ajustement postural.
- **Ashtanga vinyasa yoga** :
 - Apprendre à enchaîner des postures et mouvements complexes.
 - Apprendre les comptes des vinyasa de la 1ère série en sanskrit.
 - Apprendre le début de la 2ème série.
 - Construire une séquence de postures arrières dynamiques (drop backs).
- **Didactique** :
 - Reconnaître les différents types de corps et de personnalités.
 - Savoir démontrer / expliquer / faire sentir / ajuster
 - Construire un cours pour chaque niveau de pratique
- **Méditation** : techniques non-conceptuelles et visualisations créatrices
- **Observer l'esprit** en yoga nidra, couché et assis.

Assistanat : 10 h. Dans notre école ou dans un studio qui vous le permettrait.

Suivi : 10 h. Entretiens individuels et travaux dirigés.

La 3ème année est orientée sur les aspects subtils de la pratique du yoga dans ses différentes formes. Elle offre la possibilité de trouver son chemin dans une recherche authentique du yoga. Dans la pratique de l'ashtanga vinyasa yoga, le développement d'une pratique personnelle et l'apprentissage d'une méthodologie claire permettra la maîtrise de postures plus avancées et la capacité de transmettre à son niveau avec confiance et en sécurité.

PLANNING PREVISIONNEL

6 week-ends et 6 jours.

Planning des journées de formation : 9h-12h30, 14h30-18h30.

CONDITIONS

La 3ème année de formation inclut un manuel comprenant tous les supports de cours

Année 3 : 150 h. Tarif pré-inscription : 1400 €. Tarif normal : 1500 €