

**ASHTANGA YOGA
SHALA**

T O U L O U S E

VINYASA YOGA



**FORMATION INITIALE DE PROFESSEURS
DE VINYASA YOGA**

Avec ANTOINE SUPLISSON

17-29/08/2020

ASHTANGA YOGA SHALA TOULOUSE

1, rue Philippe Féral - 31000 Toulouse
ashtangayogashalatoulouse@gmail.com - 06-23-21-32-63
www.ashtangayogashalatoulouse.fr

FORMATION INITIALE

Ashtanga Yoga Shala Toulouse propose une formation en vinyasa et hatha yoga. Un module de niveau intermédiaire aura lieu du 17 au 29 août 2020. Ce module permet aux pratiquants de niveau intermédiaire d'acquérir les compétences fondamentales pour enseigner le vinyasa et le hatha yoga. Il est destiné aux pratiquants ayant 3 ans de pratique régulière de hatha yoga ou vinyasa yoga au minimum. **Le groupe est limité à 12 personnes** pour une meilleure attention à chacun.



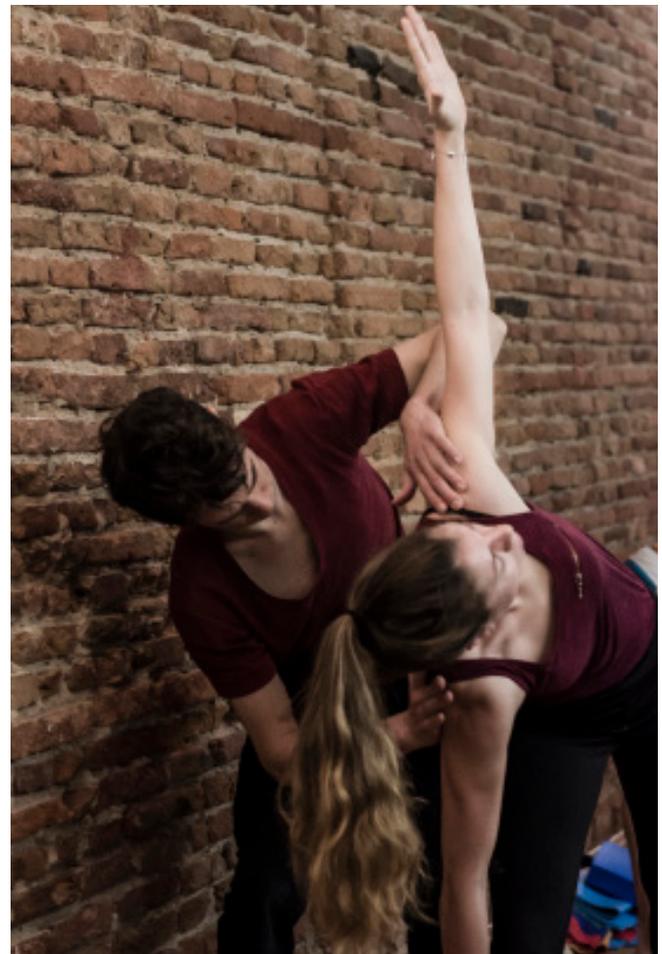
Cette formation propose une voie vers l'enseignement à travers le développement de connaissances et de leur maîtrise dans les différents champs du yoga : **vinyasa yoga, hatha-yoga, pranayama, méditation et philosophie**. Si elle donne les instruments nécessaires à l'enseignement du yoga, vous n'avez pas besoin de vouloir enseigner pour vous inscrire.

LE PROFESSEUR



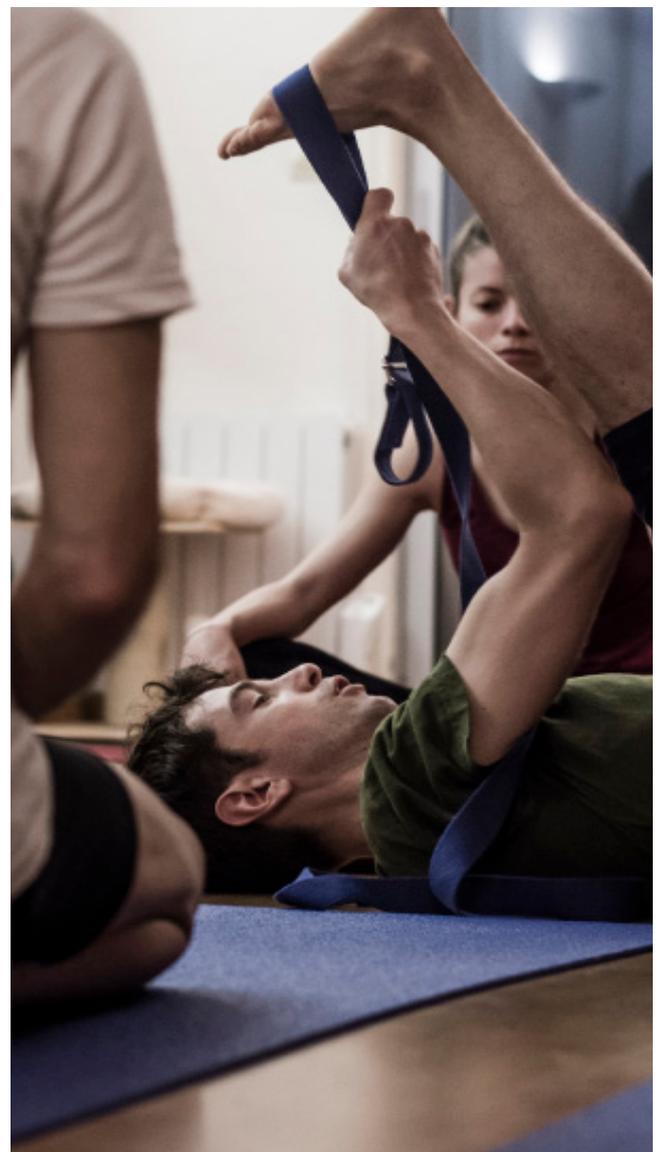
Antoine a commencé le yoga et la méditation en 2005 à 26 ans. Il a étudié le Hatha-yoga Iyengar, puis l'Ashtanga Yoga. Il s'est formé pendant 13 ans durant de longues périodes en Inde et au Canada puis à Paris. Il a étudié auprès de nombreux professeurs réputés, et continue d'apprendre avec Ron Reid, qui forme à l'enseignement du vinyasa et de l'ashtanga yoga. Antoine enseigne l'ashtanga yoga et le vinyasa, et porte une attention particulière au corps dans la posture, à travers la justesse des placements, la technique des ajustements et la méthode d'enseignement.

Antoine a suivi de nombreuses formations diplômantes en Ashtanga Vinyasa Yoga et Yin Yoga. 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 enseignant et suivant de nombreux élèves. Il a une connaissance développée de la tradition du yoga et de ses développements. Il adapte le yoga aux besoins de chacun en fonction de leurs particularités et de leurs besoins.



Le module de formation intermédiaire comprend 78 h de cours et ateliers et 12 h de travail individuel. Un stage intensif est exigeant physiquement et demande une régularité de pratique en amont et une démarche d'apprentissage. L'assimilation des connaissances et la mise en application est liée à l'implication et à l'engagement des participants.

- **Hatha-yoga** : Kriyas, postures de reconditionnement, postures d'assise, histoire du hatha yoga.
- **Anatomie appliquée au yoga** : Les grands groupes de muscles, le travail musculaire appliqué à chaque type de posture, comprendre la posture en fonction du corps.
- **Vinyasa yoga** : Développer une approche progressive des postures. Apprendre les ajustements pour les différents types de postures. Etude du vinyasa : enchaîner les postures et maîtriser le mouvement.
- **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.
- **Philosophie** : histoire du yoga, lier la théorie du yoga à la pratique.





- Les points clés :
- Maîtriser les différentes postures du vinyasa yoga et les transitions.
 - Apprendre à construire des séquences vers les postures complexes
 - Développer et améliorer sa pratique personnelle.
 - Construire une pratique basée sur la maîtrise du corps, du souffle et de l'esprit.
 - Intégrer les différents rôles de l'enseignant dans une classe guidée.
 - Découvrir de nouveaux outils pour enseigner mieux et sans riques.

Un cadre privilégié et un travail en petit groupe vous permettra de tirer le meilleur de ce stage. En complément des temps de formation des exercices ponctuels et des pratiques à développer dans la durée vous seront proposés, pour vous permettre de progresser et de mettre vos connaissances en application. Vous disposerez des meilleurs outils et d'un encadrement bienveillant pour acquérir les bases nécessaires à l'enseignement.

PLANNING PREVISIONNEL

2ème module: 17-29 août 2020

Planning des journées de formation : 10h-13h, 15h-18h30.

CONDITIONS

Tarif avant le 1 Mai 2020 :	800 €
Tarif du 1 Mai au 1 juin 2020:	850 €
Tarif à partir du 1 juin 2020:	900 €