

**ASHTANGA YOGA  
SHALA**  
TOULOUSE

# ECOLE DE YOGA

## Ashtanga, Vinyasa, Pranayama, Meditation



Formation continue de professeurs de yoga  
Avec Antoine Suplisson

**FORMATION DE VINYASA YOGA**  
**19-31/07/2021      18-30/07/2022**

**ASHTANGA YOGA SHALA TOULOUSE**  
1, rue Philippe Féral - 31000 Toulouse  
ashtangayogashalatoulouse@gmail.com - 06-23-21-32-63  
[www.ashtangayogashalatoulouse.fr](http://www.ashtangayogashalatoulouse.fr)

# FORMATION DE VINYASA YOGA

Antoine Suplisson propose une formation en vinyasa et hatha yoga de 200 h en un an. La formation continue est composée de deux modules de deux semaines, complétés chacun d'une période de mise en pratique et d'assistantat. La formation continue permet d'acquérir les compétences fondamentales pour enseigner le vinyasa et le hatha yoga. Le module 1 est axé sur l'enseignement des cours débutants. Le module 2 est axé sur l'enseignement des cours intermédiaires. Chaque module peut être effectué indépendamment en fonction du niveau des participants. Des travaux personnels sont demandés pendant les périodes de formation. L'apprentissage technique et pédagogique est facilité par des séances de mise en application. La participation aux 2 modules et la réalisation des travaux pratiques et écrits donne lieu à un certificat correspondant aux éléments acquis et validés.



Cette formation propose une voie vers l'enseignement à travers l'apprentissage de connaissances portant sur les différents aspects de la pratique du yoga et leur mise en pratique dans les différentes situations d'enseignement. La formation continue est destinée aux pratiquants ayant au minimum 3 ans de pratique régulière en hatha yoga ou en vinyasa yoga. Les modules sont construits pour donner les techniques propres à l'enseignement des postures du hatha yoga et des enchainements et séquences du vinyasa yoga pour les différents niveaux de pratique. Des cours théoriques (pédagogie, anatomie, philosophie) complètent les ateliers techniques et les séances de mise en situation d'enseignement.

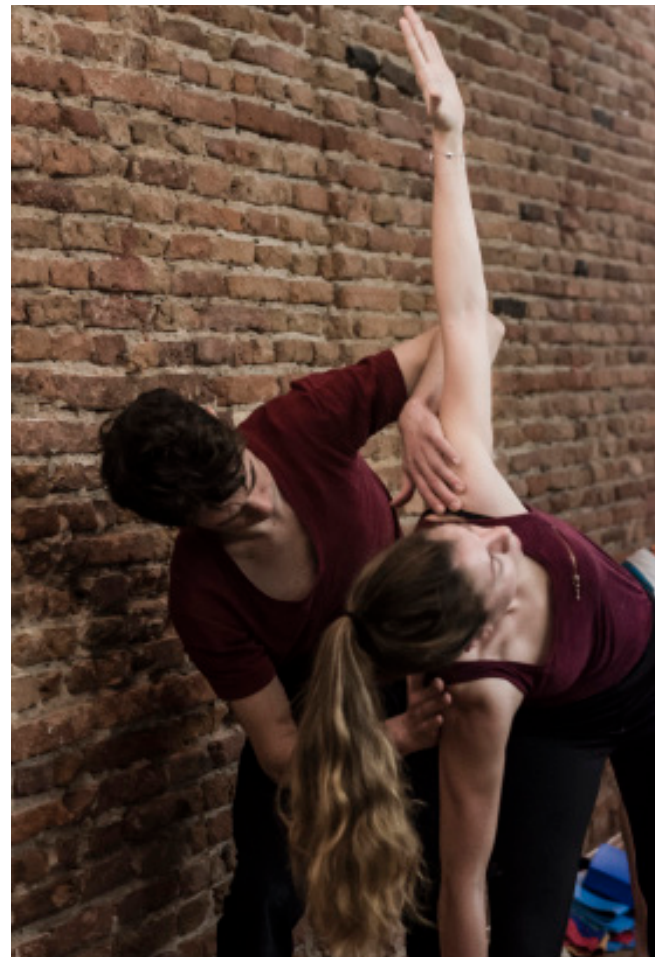
# LE PROFESSEUR



Antoine Suplisson a commencé le yoga et la méditation en 2005 à 26 ans. Il a étudié le yoga lyengar, 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 Suplisson 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 depuis 2018 un programme de mysore, de cours guidés, ainsi que des stages et ateliers à Ashtanga Yoga Shala Toulouse.



# FORMATION DE VINYASA YOGA

- **En pratique** : Chaque module comprend 84 h de cours, 6 h d'assistantat et 10 h de travail individuel.
- **Inclus dans chaque module** : Le manuel de support de cours et 10 cours à Ashtanga Yoga Shala Toulouse.

## THEMES

- **Hatha yoga** : Développer une approche progressive et structurelle; savoir adapter et modifier les postures pour chacun.
- **Vinyasa yoga** : guider les enchaînements de postures; savoir construire une séquence à l'aide d'exercices préparatoires et complémentaires.
- **Technique d'enseignement** : Apprendre à guider un cours, à démontrer et à corriger les postures.
- **Pédagogie du yoga** : Comment enseigner le yoga, développer une méthodologie pour tous.
- **Anatomie appliquée au yoga** : Comprendre le corps dans les différents types de postures.
- **Pranayama** : Développer une pratique de pranayama depuis les bases.
- **Méditation** : Apprenez les outils pour établir une pratique d'introspection.
- **Relaxation profonde** : Les techniques pour guider et installer la relaxation propre au yoga.



# FORMATION DE VINYASA YOGA



## Apprenez les fondations de l'enseignement

- Maîtrisez les postures, les variations de postures et le système du vinyasa.
- Apprenez à enseigner des séquences thématiques de vinyasa yoga.
- Intégrez une méthodologie pour enseigner les différents niveaux de cours.
- Apprenez les modifications pour chaque posture, les étapes vers les postures avancées.
- Développez et enrichissez votre pratique personnelle, adoptez de nouveaux outils.
- Intégrer la pratique du vinyasa dans l'histoire et la philosophie du yoga.

## Un suivi personnalisé

Un cadre privilégié et un travail en petit groupe vous permettra de tirer le meilleur de cette formation. Pendant les périodes de formation des travaux personnels sont demandés. et des pratiques à développer dans la durée vous seront proposés, pour vous permettre de progresser et de mettre vos connaissances en application. Il vous sera ainsi possible d'intégrer le 2nd module du stage l'année suivante si vous le souhaitez. Vous disposerez des meilleurs outils et d'un encadrement bienveillant pour acquérir les bases nécessaires à l'enseignement. **Le groupe est limité à 14 personnes.**

Module 1 : 19-31/07/2021

Module 2 : 18-30/07/2022

**HORAIRE :** 10h-13h, 14h30-18h30

**LIEU :** Ashtanga Yoga Shala Toulouse, 1 rue Féral, 31000 Toulouse

## TARIFS

Module 1: jusqu'au 1 mai 2021 :850 € après le 1 mai 2021:900 €

Module 2: jusqu'au 1 mai 2022 :850 € après le 1 mai 2022:900€

2 modules: jusqu'au 1 mai 2021 :1600 € après le 1 mai 2021:1700 €