

**ASHTANGA YOGA  
SHALA**  
T O U L O U S E

# FORMATION CONTINUE DE PROFESSEURS D'ASHTANGA VINYASA YOGA

Avec Antoine Suplisson



## NIVEAU 2

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

# FORMATION DE PROFESSEUR D'ASHTANGA VINYASA YOGA

Antoine Suplisson propose une formation continue en 3 ans. Chaque année peut être effectuée indépendamment et donne lieu à un certificat stipulant des éléments acquis. La 1ère année comprend 200 h et porte sur les fondations de l'enseignement de l'ashtanga vinyasa yoga. La 2ème année comprend 150 h et est une année de perfectionnement destinée aux professeurs de yoga. La 3ème année comprend 150 h et est axée sur la maîtrise technique et pédagogique pour l'enseignement de cours de niveaux intermédiaire et avancé. Une formation en 3 ans permet d'acquérir les bases de l'enseignement, puis d'apprendre à construire sa propre manière d'enseigner en bénéficiant d'un suivi personnalisé. Vous pourrez assimiler une méthodologie propre au yoga dans la durée et être à même d'enseigner de manière appropriée à différents types d'élèves en fonction de leurs spécificités. Chaque année de formation est constituée de stages de 2 à 4 jours répartis dans la durée.



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 en situation d'enseignement. Vous développerez une maîtrise des différentes techniques d'enseignement et pourrez ainsi construire un mode de transmission qui vous soit propre. La 1ère année de formation est axée sur la première série de l'ashtanga vinyasa yoga. Elle donne les instruments nécessaires à l'enseignement de cours d'ashtanga yoga de niveaux débutant et intermédiaire. L'apprentissage méthodique et structurel de l'enseignement des postures permet également d'enseigner les bases du hatha yoga.

## LE PROFESSEUR

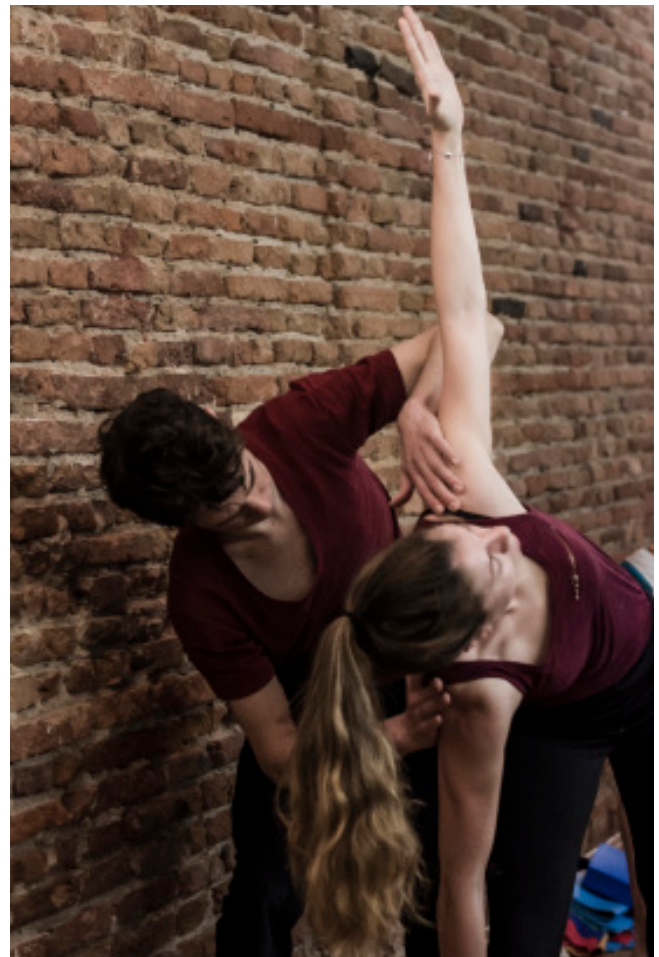


Antoine Suplisson a étudié le yoga Iyengar, puis l'Ashtanga Vinyasa Yoga. Il pratique régulièrement les 3 premières séries de l'Ashtanga Vinyasa Yoga et a commencé la 4ème série. Son enseignement intègre une recherche d'alignement postural interne autant qu'externe et une recherche de maîtrise de l'énergie intérieure. Il développe une pédagogie progressive et une méthode qui utilise les techniques traditionnelles du hatha yoga aussi bien que les techniques de mobilité développées dans la culture physique moderne.

Antoine Suplisson 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 pratique le yoga depuis 2005, enseigne depuis 2011 et donne des formations de professeurs depuis 2019. Il a enseigné à Paris pendant 7 ans et a donné pendant 3 ans un programme quotidien de cours Mysore à Ashtanga Yoga Paris. Il enseigne depuis 2018 un programme de mysore, de cours guidés, ainsi que des stages et ateliers à Ashtanga Yoga Shala Toulouse.

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.



## PROGRAMME NIVEAU 2

La 2ème année de la formation d'ashtanga vinyasa yoga comprend 135 h de cours en présentiel et 15h de travail individuel à distance. Les travaux individuels sont demandés entre chaque période de formation. Des lectures sont demandées en amont de la formation et tout au long de l'année pour permettre l'approfondissement du contenu des cours.

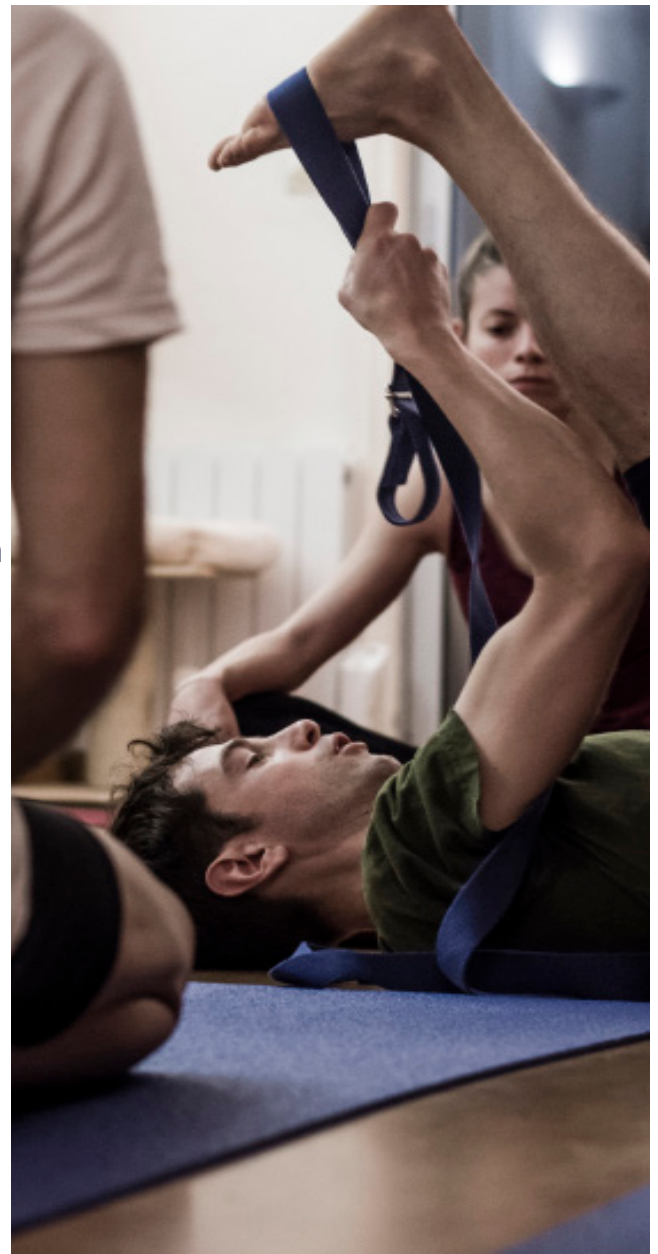
La 2ème année de formation est ouverte aux professeurs de yoga et aux pratiquants expérimentés en voie de professionnalisation qui ont déjà effectué une formation de 200 h. Ils doivent maîtriser la première série de l'ashtanga yoga et la pratiquer régulièrement. Les inscriptions seront soumises à une étude de dossier. Le groupe est limité à 10 personnes.

La formation est construite en 4 stages principaux de 4 jours. Le dernier weekend de formation sera réservé à des exercices d'application et d'évaluation des acquis. Les 4 stages sont basés chacun sur un grand ensemble anatomique :

- la colonne vertébrale
- le bassin et les membres inférieurs
- le centre du corps
- la ceinture thoracique et les membres supérieurs

Ces stages seront constitués de 4 modules, chacun sur 1 journée :

- anatomie appliquée au yoga : cours théoriques thématiques et ateliers de mise en pratique.
- hatha yoga : cours théoriques sur l'histoire du yoga et ateliers de technique posturale.
- mobilité et mouvement : cours techniques de présentation des méthodes et cours pratiques d'application à l'enseignement du yoga
- pédagogie et ajustement : cours de techniques d'ajustements et de techniques pédagogiques en situation d'enseignement



## PROGRAMME NIVEAU 2



La 2ème année de formation a pour cadre l'enseignement de cours de niveau intermédiaire et inclut des techniques et des méthodes utiles à tous les niveaux de pratiquants. Vous développerez de nouvelles compétences utiles pour tous les niveaux de cours. Les postures seront étudiées dans une approche subtile qui vous permettra de développer un enseignement précis et de savoir aborder les postures complexes de manière progressive et séquencée. Au programme les salutations au soleil et les postures debout pour élèves avancés, les postures complexes au cœur de la 1ère série et les postures de 2ème série accessibles à la majorité du groupe.

### Un suivi personnalisé

Tout au long de l'année, des exercices et des lectures sont demandés en lien avec les différentes parties de la formation. Des travaux individuels corrigés entre chaque stage permettent de s'assurer de votre bonne progression. Ces travaux sont obligatoires et seront évalués. Des séances de mise en situation d'enseignement encadrées permettent l'appréhension et la maîtrise des contenus techniques et pédagogiques. Des temps de questions / réponses sont prévus à la fin de chaque séance. Un accompagnement adapté est proposé en fonction des spécialités de chacun et des objectifs personnels (ex: enseignement en milieu spécifique, scolaire, accompagnement à la personne, coaching, etc.). Des entretiens individuels sont proposés en ce sens tout au long de la formation.

- **PLANNING** : 11-14/11/2021; 18-21/12/2021; 3-6/03/2022; 15-18/4/2022; 4-5/06/2022.  
Horaires :9h30-13h, 15h-19h
- **LIEU** : Ashtanga Yoga Shala Toulouse, 1 rue Féral, 31000 Toulouse
- **TARIF auto-financement** : 1500 € avant le 1/07/2021 ; 1600€ après le 1/07 2021
- **TARIF financement OPCO** : 1650 € TTC (frais de dossier inclus)
- **Accessibilité PSH** : Ces formations ne sont pas spécialement dessinées pour répondre aux besoins des personnes à mobilité réduite. Pour les autres formes de handicap, contactez-nous pour préciser vos besoins, nous étudierons ensemble les possibilités de compensation.