



YOGASÂDHANA

« Sâdhana » désigne la recherche intérieure
et le désir de grandir.

En yoga, c'est développer son corps et son souffle ;
faire place à davantage de conscience ;
gérer son esprit et mieux comprendre autrui.

Cheminement et formation à
l'enseignement du yoga

Cycle de formation 2018-2022

La sâdhana Shûnyata yoga



- cherche à enseigner par le ressenti et l'expérience ;
- propose un arrière-fond théorique conséquent en terme d'étude de textes, philosophie du yoga, anatomie ;
- permet aux étudiant(e)s de devenir autonomes dans leur pratique personnelle ;
- offre tous les outils méthodologiques pour pouvoir créer des pratiques cohérentes;
- se déploie sur les plans corporel, énergétique, mental et spirituel ;
- lie thérapie et spiritualité.

Sources d'inspiration principales



- Le yoga « de Madras » aussi appelé *viniyoga*, axé sur la progression graduelle et le respect du corps ;
- Le yoga tantrique et ses aspects énergétiques ;
- Le zen en tant qu'apprentissage de l'assise et éclairage essentiel de la vie quotidienne.

Durée

- Trois ans de sâdhana (travail sur soi), acquisition des outils du yoga, vécu et expérience (cycle II de la fondation ASCA).
- Un an dédié à la didactique et à l'approfondissement de l'anatomie (cycle I de la fondation ASCA).

Formalités d'admission

- un curriculum vitae mentionnant :
la situation actuelle,
la formation et l'expérience
professionnelle,
l'expérience dans le domaine du yoga :
cours, années de pratique, enseignants ;
 - une lettre de motivation ;
 - si possible deux ans de pratique ;
 - si possible participation à une retraite
de Shûnyatâ;
- un entretien préalable lors duquel seront
remis le plan d'étude détaillé et toutes les
informations utiles.

Certificat

Le certificat de Shûnyatâ yoga est reconnu
par la fondation ASCA.

Heures

205 heures de cours annuels, 32 vendredis
après-midis de 14h à 19h, à Arbaz (VS), ainsi
qu'une semaine en été.

La formation débute le 7 septembre 2018.

Coût

3350 frs par an et environ 400 frs pour
l'hébergement lors des retraites d'été

Enseignants

Méthodologie et postures :

Anoula Sifonios

Philosophie et développement spirituel :

Johan Vermeylen



Contact et infos
www.shunyatayoga.ch
info@shunyatayoga.ch
+ 41 (0)27 565 94 94



इतिथेन्युत्तरे युवष्टे