

YOGASÂDHANA



Cheminement et formation à l'enseignement du yoga

« 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 soi-même et autrui.

Cycle de formation 2019-2023

La sâdhana Shûnyatâ 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 *vinnyoga*, 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

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

190 heures de cours annuels, les week-ends à Arbaz (VS),
ainsi qu'une semaine en été.
La formation débute le 31 août 2019.

Coût

3350 frs par an (hébergement en été non compris)



Enseignants

Méthodologie et postures :

Anoula Sifonios

Philosophie et développement spirituel :

Johan Vermeylen

Anatomie-physiologie-pathologie :

Lisbeth Davoli

Contact et infos

www.shunyatayoga.ch

info@shunyatayoga.ch

+ 41 (0)27 565 94 94



इहियेन्युत्तै युञ्जत