



FORMATION
A L'ENSEIGNEMENT
DU YOGA
2021-2024

reconnue ASCA

Cycle de formation 2021-2024

La formation Shūnyatā 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.



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.

Heures

190 heures de cours annuels, les week-ends à Arbaz (VS), ainsi qu'une semaine en été.
La formation débute en février 2021.

Coût

3350 frs par an (hébergement en été non compris)
3690 frs pour la quatrième année

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 l'étude de l'anatomie (cycle I de la fondation ASCA).

Enseignants

Méthodologie et postures :

Anoula Sifonios

Philosophie et développement intérieur :

Johan Vermeylen

Anatomie-physiologie-pathologie :

Lisbeth Davoli

Contact et infos

www.shunyatayoga.ch

info@shunyatayoga.ch

+ 41 (0)27 565 94 94



इति ध्यानं पूर्णं तत्तै पूर्णं ह्यतः