

ENSEIGNANTS

Méthodologie posturale:

Anoula Sifonios

Bhavâni Sierro

Etude des postures

Anoula Sifonios

Mariana Mariétan

Philosophie et travail sur soi:

Johan Vermeylen

CONTACT ET INFOS:

www.shunyatayoga.ch

info@shunyatayoga.ch

+ 41 (0)27 565 94 94



शुनियतयुक्तते युञ्जते

Rue de Onna 5
1974 Arbaz



FORMATION À L'ENSEIGNEMENT DU YOGA

2025-2029

reconnue ASCA



Cycle de formation 2025-2029

LA FORMATION SHÛNYATÂ YOGA

- cherche à enseigner par le ressenti et l'expérience;
- propose un arrière-fond théorique conséquent en terme d'étude de textes, de philosophie du yoga, d'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.

HEURES

194 heures de cours annuels, les week-ends à Arbaz (VS), ainsi qu'une semaine en été. La formation débute en **septembre 2025**.

COÛT

CHF 3470.- par an (retraites en silence et hébergement en été non compris)
CHF 4000.- pour la quatrième année (180 h d'anatomie et examens)

DURÉE

- Trois ans de sâdhana (travail sur soi), acquisition des outils du yoga, vécu et expérience (cycle II de la fondation ASCA).
- Dix-huit mois dédiés à l'étude de l'anatomie (cycle I de la fondation ASCA), aux examens et au mémoire.