

## 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](http://www.shunyatayoga.ch)

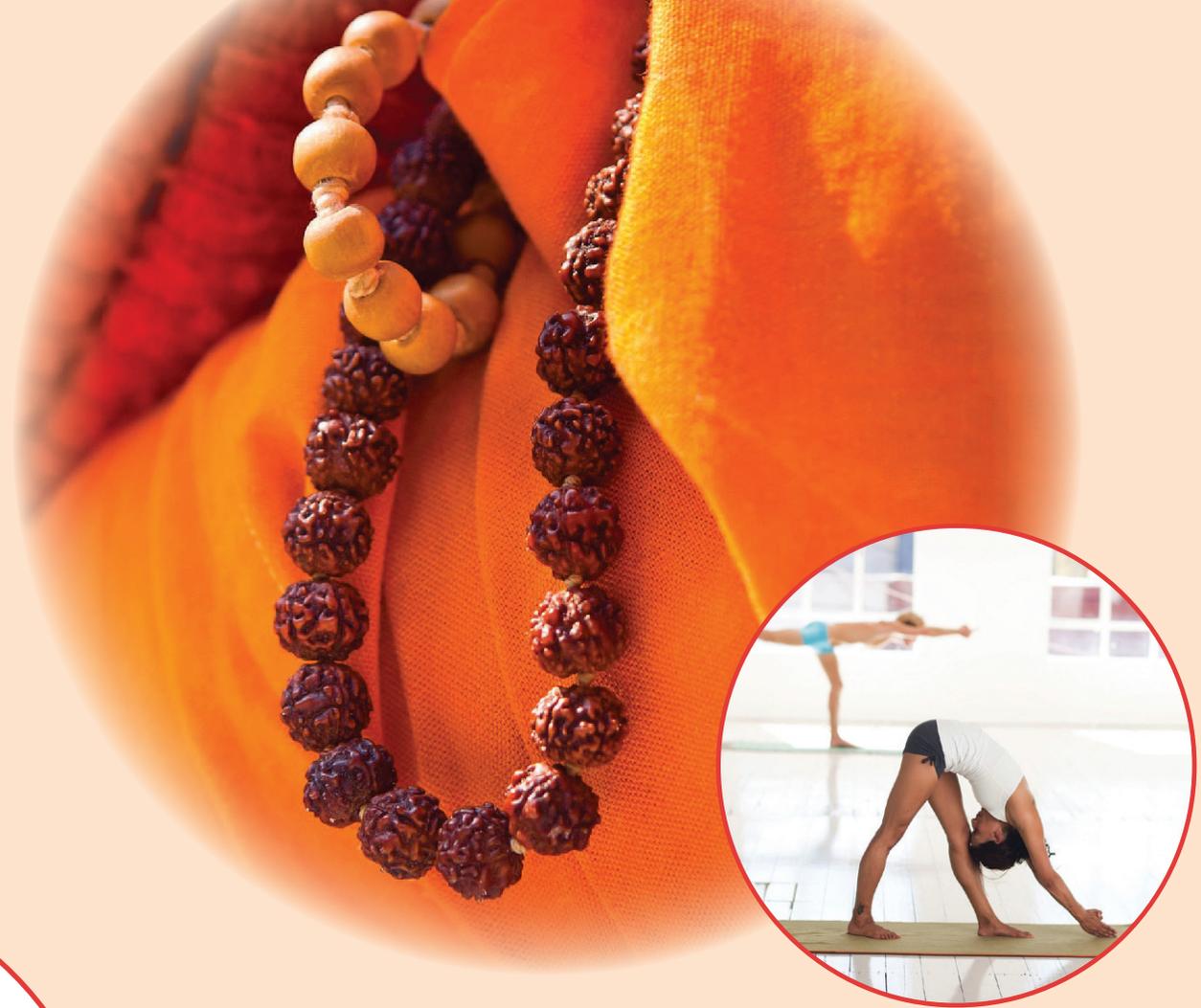
[info@shunyatayoga.ch](mailto:info@shunyatayoga.ch)

+ 41 (0)27 565 94 94



शुन्यातयुक्तते युञ्जते

Rue de Onna 5  
1974 Arbaz



## FORMATION À L'ENSEIGNEMENT DU YOGA

2026-2029

reconnue ASCA



## Cycle de formation 2026-2029

### 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

149 heures de cours annuels,  
6 week-ends à Arbaz, une semaine résidentielle en été,  
contenus à découvrir en ligne.

La formation débute en **septembre 2026**.

### COÛT

CHF 3000.- 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.