



-PRÉSENTATION DE LA FORMATION-

300H YOGA ASHTANGA / HATHA

JUIN / JUILLET / AOÛT 2025



THOMAS VANDEVILLE
2023 ©ASANA FOUNDATIONS™
v@thomasvyoga.com
0033 (0)6 09 92 48 46

L'OMEY YOGA
studio

- PRÉSENTATION -

300H EN YOGA ASHTANGA / HATHA / AÉRIEN

Formation de yoga certifiante accréditée Yoga Alliance International.



- 2 PAYS -

FRANCE - INDE

Formation créée par
THOMAS VANDEVILLE

Délivrée par
THOMAS VANDEVILLE,
Dr SRINATHA & son équipe.



La formation **300 heures** de Thomas Vandeville et Dr. Srinatha, est une formation de yoga certifiante accréditée **Yoga Alliance International** en

ASHTANGA YOGA - HATHA YOGA - YOGA AÉRIEN

C'est une expérience d'apprentissage **complète et progressive** qui permet à l'élève d'approfondir ses connaissances et de construire des fondations solides pour **devenir un-e professeur-e de yoga si il le souhaite, ou de développer sa pratique personnelle.**

Le **Hatha Yoga** est l'ombrelle sous laquelle on retrouve la méthode du Yoga enseignée dans cette formation. Des méthodes à visée thérapeutiques propres au **yoga Iyengar** seront également enseignées.

La particularité de cette formation est d'une part, sa durée, pour une meilleure assimilation de l'enseignement par les participants (avec des temps de pause et de réflexions) ; d'autre part, ses territoires d'enseignement : **la France (Paris) et l'Inde (Mysore).**

Nous avons fait le choix de **Mysore, ville berceau du yoga**, où les classes seront délivrées par une équipe qualifiée, formée par Dr. Srinatha, qui fut l'élève de **BKS Iyengar, maître du yoga moderne.**

- PLANNING -

300H EN YOGA ASHTANGA / HATHA / AÉRIEN

Formation de yoga certifiante accréditée Yoga Alliance International.

PARTIE I

PARIS

7 & 8 Juin

- ASHTANGA FONDATIONS -

21 & 22 Juin

- SOUPLESSE & MOBILITÉ / BREATHWORK -

5 & 6 Juillet

- AJUSTEMENTS & PÉDAGOGIE -

12 & 13 Juillet

- INVERSIONS & HANDSTAND -



Les week-ends de formation auront lieu chez Lomey Yoga Studio,
4 rue du général de Castelnau 75015 à Paris, France.

Le samedi de 13h30 à 19h30.

Le dimanche de 13h à 17h.

(Exception le 22 juin, 13h à 19h)

Ces week-ends représentent 40h de formation, ils ne sont pas facultatifs.

Entre juin et juillet, vous aurez un accès illimité à tous les cours proposés chez LOMEY, nous vous conseillons de faire entre 20 et 30h de cours.

Pour les personnes dans l'impossibilité d'effectuer ces heures sur Paris une solution sera adaptée.

**La formation en Inde sera d'environ 250h,
vous ferez en tout plus de 300h.**

- PLANNING -

300H EN YOGA ASHTANGA / HATHA / AÉRIEN

Formation de yoga certifiante accréditée Yoga Alliance International.

PARTIE II MYSORE

Du 4 au 30 Août.

**Nous vous conseillons d'arriver le 2 août,
nous coordonnerons les arrivées lors des inscriptions.**



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
6h00	PRANAYAMA 6.00 - 7.00 POOJA	GENTLE WARM-UP 6.30 - 7.00 THOMAS SIR				
6h30						
7h00	ASHTANGA PRIMARY 7.00 - 9.00 SRINATHA SIR	HATHA 7.00 - 9.00 THOMAS SIR	MOBILITY / MYO 7.00 - 9.00 THOMAS SIR	ASHTANGA PRIMARY 7.00 - 9.00 SRINATHA SIR	HATHA 7.00 - 9.00 THOMAS SIR	ASHTANGA WORKSHOP 7.00 - 9.00 THOMAS SIR
7h30						
8h00						
8h30						
9h00	BREAKFAST 9.00 - 10.00	BREAKFAST 9.00 - 10.00				
9h30						
10h00	PHILOSOPHY 10.00 - 11.00 POOJA	AÉRIAL 10.00 - 12.00 RADHIKAA				
10h30						
11h00	METHODOLOGY 11.00 - 1.30 SRINATHA SIR THOMAS SIR					
11h30						
12h00						
12h30						
13h00						
13h30	LUNCH 1.30 - 3.00	LUNCH 12.00 - 4.00				
14h00						
14h30						
15h00	ANATOMY / AYURVEDA 3.00 - 4.00 SAHANA / DR. VINAYA	ANATOMY / AYURVEDA 3.00 - 4.00 SAHANA / DR. VINAYA	ANATOMY / AYURVEDA 3.00 - 4.00 SAHANA / DR. VINAYA	ANATOMY / AYURVEDA 3.00 - 4.00 SAHANA / DR. VINAYA	ANATOMY / AYURVEDA 3.00 - 4.00 SAHANA / DR. VINAYA	
15h30						
16h00	HATHA 4.00 - 5.30 THOMAS SIR	ASHTANGA INTERMEDIATE 4.00 - 5.30 SRINATHA SIR	HATHA 4.00 - 5.30 SRINATHA SIR	ASHTANGA INTERMEDIATE 4.00 - 5.30 THOMAS SIR	HATHA 4.00 - 5.30 SRINATHA SIR	WORKSHOP 4.00 - 6.30 THOMAS SIR
16h30						
17h00						
17h30	MEDITATION 5.30 - 6.30 VINAYAKA SIR	YIN 5.30 - 6.30 SAHANA	SOUND HEALING 5.30 - 6.30 VINAYAKA SIR	MEDITATION 5.30 - 6.30 VINAYAKA SIR	YIN 5.30 - 6.30 SAHANA	
18h00						
18h30						
19h00	KIRTAN 19.00 - 19.30		KIRTAN 19.00 - 19.30		KIRTAN 19.00 - 19.30	
19h30						

Ce planning est très susceptible de changer, des fois à la dernière minute.

L'Inde est un pays très différent, la culture et le rapport au temps aussi.

Pour les plus organisés et "carrés" d'entre vous il sera possible de travailler votre "lâcher prise" !

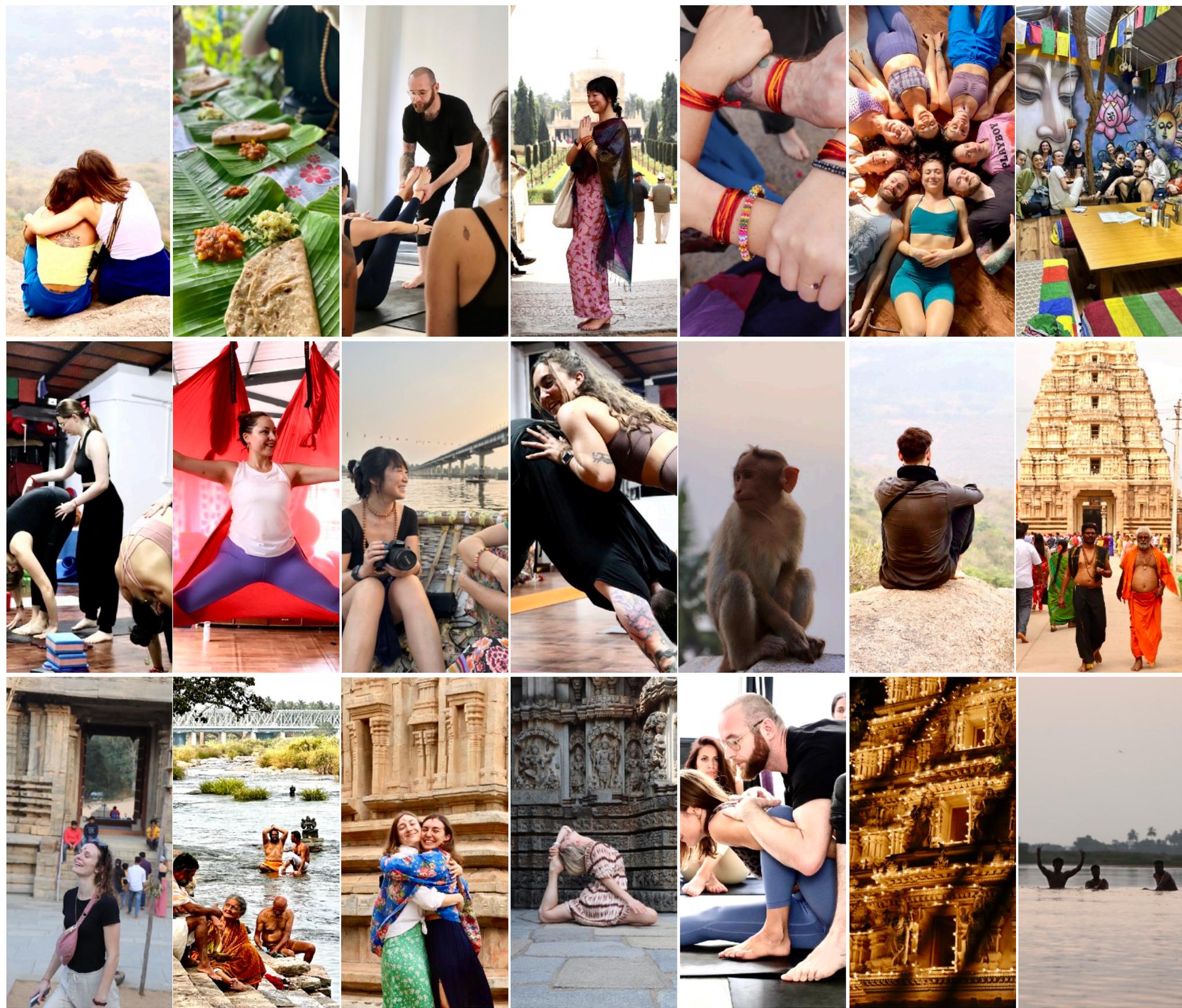
Les cours (sauf ceux de Thomas vandeville) seront dispensés en Anglais.

Attendez vous à un certain temps d'adaptation pour comprendre l'anglais parlé en Inde.

Le rythme, la prononciation et les accents sont parfois dur à décrypter.

Si vous ne comprenez pas quelque chose, notez le, et posez la question à votre formateur.

**Gardez un esprit ouvert.
Gardez un coeur ouvert.**



- NOTRE FORMATION EST UN VOYAGE -



- LE PROGRAMME -

300H EN YOGA ASHTANGA / HATHA / AÉRIEN

Formation de yoga certifiante accréditée Yoga Alliance International.

I. Apprentissage des bases

- Sécurité et éthique du Yoga.
- Apprentissage / compréhension des séries d'Ashtanga (1 & 2)
- Apprentissage / compréhension des protocoles de l'Ashtanga (Ujāi, drishtis, bandas)
- Anatomie fonctionnelle et physiologie appliquée.
- Initiation à l'Ayurveda théorique et pratique.
- Introduction à l'asana et au séquençage créatif (hatha)
- Compréhension des postures et leur bénéfices thérapeutiques.
- Alignement, modification et contre-indications des postures.
- Apprentissage des Pranayama (contrôle de l'extension respiratoire) et de leurs contre-indications.
- Apprentissage des Shat Karyas (nettoyage yogique) et de leurs contre-indications.
- Techniques de développement personnel et de méditation.
- Maîtriser les fonctionnalités motrices qui permettent le développement exponentiel d'une pratique saine.
- Appliquer les dernières connaissances modernes et/ou scientifiques aux asana traditionnels.
- Pratique d'enseignement et de coaching pour des groupes et les cours privés.
- Massages et ajustement des postures, initiation au partner yoga.
- Souplesse et mobilité.
- Utilisation des accessoires de Yoga.

II. Histoire du yoga

- Les origines du Yoga, Baghavad Gita.
- Le son « Om ».
- Ashtanga Yoga (les 8 membres).
- Introduction aux Yoga Sutras de Patanjali.
- Mudras, sanskrit et mantras de base.
- Éthique d'un style de vie yogi.
- Corps ésotérique et chakras.
- La philosophie dans les classes de Yoga.



III. Enseignement

- Méthodologie d'enseignement.
- Enseigner une technique d'asana habile, un bon alignement ainsi que les bénéfices et contre-indications pour chaque posture.
- Ajustements verbaux et pratiques.
- Modifications appropriées pour les blessures.
- Asanas alignées de manière optimale, actions clés et améliorations pour rendre les postures complexes sûres et accessibles.
- Créer artistiquement des cours inspirants grâce à un séquençage innovant qui répond à tous les niveaux.
- Créer des classes qui sont des voyages légers mais puissants, imprégnés de la philosophie yogique.
- Comment calmer votre esprit, accéder à votre pouvoir et puiser dans votre sagesse innée.
- Communiquer clairement et en toute confiance dans un environnement de groupe.
- Apprendre à retenir l'espace pendant vos cours de yoga.

IV. Business

- Promouvoir ses classes.
- Construire sa communauté.
- Comment approcher des studios de yoga pour proposer d'y enseigner.

- LES ENSEIGNANTS -

300H EN YOGA ASHTANGA / HATHA / AÉRIEN

Formation de yoga certifiante accréditée Yoga Alliance International.

**DR. BALASUNDRA
SRINATHA**

**ASHTANGA
HATHA
MÉTHODOLOGIE
IYENGAR**

**VINAYAKA
HONNAVAR**

**PHILOSOPHIE
MÉDITATION
CHANTS & MANTRAS
SOUND HEALING**

**RADHIKA
GUPTA**

YOGA AÉRIEN



**THOMAS
VANDEVILLE**

**ASHTANGA
HATHA
MÉTHODOLOGIE
SOUPLESSE & MOBILITÉ**

POOJA

**PRANAYAMA
PHILOSOPHIE**

SAHANA

**ANATOMIE
YIN YOGA**



DR. BALASUNDRA SRINATHA (créateur des centres "Yoga with Srinatha")

Le Dr (Hc) Balasundara Srinatha a 30 ans d'expérience dans l'enseignement du yoga Hatha, Ashtanga et Iyengar. Il a commencé à pratiquer le yoga à l'âge de 12 ans. Il a appris et pratiqué avec Sri Gopalajeeyar, B.K.S. Iyengar et de nombreux autres professeurs seniors en Inde pour améliorer ses connaissances en yoga.

"Yoga with Srinatha" est une école de yoga traditionnelle qui offre un environnement idéal pour apprendre le yoga dans son pays d'origine, d'un professeur indien passionné, polyvalent et authentique avec plus de trois décennies d'expérience dans l'enseignement international.

VANDEVILLE THOMAS (Co-proprétaire de "Lomey Yoga Studio")

Après une pratique à haut niveau de natation et de boxe, il s'est formé pendant des années en Ashtanga et Hathapar son maître à Mysore en Inde - Dr. Srinatha.

Son enseignement est unique, nuancé et varié, dû à une constante recherche dans le mouvement, la précision et l'alignement du corps. A travers le yoga, les chants, l'alimentation, la respiration... mon objectif est d'aider chaque personne le désirant à améliorer sa santé physique et mentale, et d'atteindre un état de bien être complet.

PRÉREQUIS/ACCESSIBILITÉ ET OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Cette formation nécessite d'avoir une **régularité dans la pratique de yoga**.

Une pratique de **six mois minimum** est fortement conseillée pour ne pas se trouver dans une situation d'abandon en cours de formation.

N'hésitez pas à contacter Thomas Vandeville (**iamthomasv@gmail.com**) pour évaluer si vous êtes apte à suivre cette formation.

Elle est ouverte à tous les élèves qui souhaitent se réorienter professionnellement et ainsi développer **une carrière de professeur-e de yoga**, mais aussi à celles et ceux qui désirent **approfondir leur propre pratique**.

Au terme de cette formation **professionnalisante**, l'objectif est de permettre aux élèves qui obtiendront leur diplôme **d'enseigner le yoga** (ashtanga, hatha, aérien).

Ils devront répondre à un certain nombre d'objectifs opérationnels, notamment :

- **Apprentissage des bases** : Comprendre les postures yin et yang ;
- **Histoire du yoga & Philosophie** : Introduire aux yoga Sutras de Patanjali ;
- **Enseignement** : Enseigner une technique d'asana habile, un bon alignement ainsi que les bénéfices et contre-indications pour chaque posture ;
- **Business du yoga** : promouvoir son enseignement au sein de studios ou dans un autre environnement.

Notre centre de formation (Lomey Yoga Studio) est particulièrement sensible aux personnes en situation de handicap désireuse de se former au yoga. Le handicap est pluriel, rappelons-le.

Certaines formes ne sont pas excluant voire tout à fait compatibles avec nos formations,

bien que la configuration de notre centre ne permette pas à ce jour d'accueillir les personnes handicapées moteur.

Si vous souffrez d'un handicap qui ne vous permet pas de pratiquer dans notre centre,

nous vous invitons à contacter nos partenaires locaux :

L'AGEFIPH

L'APAJH

Ou encore le centre <https://www.yay-yoga.com/la-pratique-du-yoga/yoga-et-handicap/>

Également à suivre des cours de yoga Iyengar : pratique qui intègre de nombreuses postures assises bénéfiques lorsque l'on a des difficultés à rester debout trop longtemps par exemple.

MOYENS PEDAGOGIQUES

Nous vous adressons :

- En amont de la formation, une liste de lectures préconisées ;
- Le premier jour de la formation des outils qui vont vous accompagner tout au long de votre apprentissage (Anatomie, philosophie, tests/quizz, etc.).

CERTIFICATION

L'achèvement **complet** (300 heures de présence, devoirs, cours et pratique) de la formation aboutira à une **certification de yoga de 300 heures** de professeur de yoga RYT.

Un **diplôme** vous sera remis à l'issue de la formation.



MODALITÉS D'ÉVALUATION

Pendant la formation, et lors du dernier module les élèves seront évalué-e-s par le biais d'outils dédiés, notamment : quizz, mises en situation supervisées par les enseignants.

Le diplôme ne sera délivré qu'après avoir suivi le nombre d'heures de cours obligatoires (soit 300h).

LIEUX DE FORMATION / DATES / HORAIRES

FRANCE - PARIS / 100h (LOMEY YOGA STUDIO - 4, RUE DU GENERAL CASTELNEAU - 75015 PARIS)

Du 1er juin au 31 juillet 2025 ;

- 50h de cours pratiques chez Lomey Yoga (accès illimité au studio).

- 4 week-ends de formation (10h par week-end)

MYSORE - INDE / 200h (YOGA WITH SRINATHA - MYSORE, INDE)

Du 4 au 30 août 2025 ;

Le planning en Inde est volontairement coupé par des déjeuners / diners en ville.

Partir en Inde pour apprendre le Yoga est une chose, mais elle ne peut être que transcendée par la découverte de la ville, des cafés, des rencontres avec les locaux et les yogis de passage à Mysore.

Le dimanche des sorties seront proposées (jungle, rivières aux éléphants, temples...)

Notre formation est un voyage.

INSCRIPTION / RESERVATION

VOTRE CONTACT ;

OUISA RAHAB - RESPONSABLE PEDAGOGIQUE - + 33 6 83 24 85 13

contact@lomey-yoga.com

Tarif de la formation

- Regular : **3400 € T.T.C**

- Early Bird : **2950 € T.T.C** jusqu'au 15/03/2025

Délais d'accès : 01/06/2025

Le tarif inclut ;

- Les 100h de formation en France
- Les 200h de formation en Inde
- Le logement en Inde
- 3 repas par jour en Inde (hors repas à l'extérieur du shala)
- Les supports pédagogiques au format digital

Le tarif n'inclut pas ;

- Le vol aller/retour Paris - Bangalore (nous pouvons vous assister pour les vols)
- Le visa (25 dollars) (nous pouvons vous assister pour obtenir le visa)
- Les supports pédagogiques au format papier (vous pourrez les imprimer à votre convenance ou nous pouvons les faire imprimer / relier pour vous par un professionnel pour 50 euros TTC)

L'inscription est effective sous réserve du versement d'un acompte d'un montant de 700 € T.T.C*

Rappel : pour bénéficier du tarif EarlyBird,

la totalité du montant de la formation doit-être réglée par chèque ou virement bancaire au plus tard le 15/03/2025.

*Cf. CGV jointes



गुरुकुल



Un gurukul est une école traditionnelle en Inde où les élèves vivent près de leur gourou (professeur), souvent dans le même logement, comme une sorte de famille.

Une sorte de famille.

C'est exactement ce que j'avais en tête en construisant cette formation.

J'ai à coeur de transmettre ce qu'il m'a été permis d'apprendre, de mes maîtres, des "élèves" qui ont pu pratiquer avec moi, des personnes que j'ai rencontré et avec qui j'ai partagé quelque chose, sur la voie du yoga, ou pas.

La pratique du yoga ne s'inscrit pas dans un temps donné, elle commence et ne s'arrête jamais.

À ce même titre, cette formation ne s'inscrit pas avec une réelle date de fin. En suivant cet enseignement mutuel, nous serons liés, sans limite de temps.

C'est une expérience que nous allons vivre ensemble, une formation, un voyage, des moments de vie.

**Gardez un esprit ouvert.
Gardez un coeur ouvert.
Gardez un sens critique.**

-MERCI-

2023 ©ASANA FOUNDATIONS™

v@thomasvyoga.com

0033 (0)6 09 92 48 46