



# गुरुकुल

FORMATION YOGA 300h  
ASHTANGA - HATHA - AÉRIEN



SAS SALOME / LOMEY YOGA STUDIO, SIRET 82846442000029  
4, rue du Général de Castelnau 75015 PARIS / 0683248513  
N° DECLARATION D'ACTIVITE : 11 75 58875 75



AVRIL 2023

## Formation de 300 heures ASHTANGA - HATHA - AÉRIEN



2 pays  
FRANCE - INDE

Avec Thomas Vandeville et Dr. Srinatha  
Du 1er novembre 2023 au 31 janvier 2024



Formation de yoga certifiante accréditée Yoga Alliance International.

### PRÉSENTATION

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 et 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**.

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 durant cette formation.

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**.



## 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 excluantes 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.



## PROGRAMME

Au programme de ce yoga teacher training les élèves apprendront différents aspects du métier.

### I. Apprentissage des bases

- Sécurité et éthique du Yoga.
- Anatomie fonctionnelle et physiologie appliquée.
- Initiation à l'Ayurveda
- Introduction à l'asana et au séquençage créatif (hatha)
- Apprendre / Comprendre les séries Ashtanga
- 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 Kryas (nettoyage yogique) et de leurs contre-indications.
- Techniques de développement personnel et de méditation.
- Maitriser les fonctionnalités motrices qui permettent le développement exponentiel d'une pratique saine.
- Appliquer les dernières connaissances modernes aux asana traditionnels.
- Pratique d'enseignement et de coaching pour des groupes et les cours privés.
- Initiation au Partner Yoga.
- Massages et ajustement des postures.

### II. Histoire du yoga

- Les origines du Yoga.
- La Baghavad Gita
- Le son « Om ».
- Samkhya
- Ashtanga Yoga (les 8 membres).
- Introduction aux Yoga Sutras de Patanjali.
- Bandhas, mudras, sanskrit et mantras de base.
- Ethique 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

- Business du yoga.
- Promouvoir ses classes.
- Développer du contenu adapté aux codes des réseaux sociaux.
- Créer un site web.
- Construire sa communauté.
- Yoga entre auto-entrepreneuriat et société.
- Comment approcher des studios de yoga pour proposer d'y enseigner.



## 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 novembre au 31 décembre 2023 ;

- 20h de cours pratiques chez Lomey Yoga (à la carte, ashtanga, hatha, asana fondations, assouplissements...)
- 4 week-ends de formation (8h par week-end)

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

Du 3 au 29 janvier 2024 ;

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
5h30	ASHTANGA 1	ASHTANGA 1					
6h00							
6h30							
7h00	PRANAYAMA	PRANAYAMA	BREAKFAST IN TOWN (gokulam)	PRANAYAMA	PRANAYAMA	LIGHT BREAKFAST	
7h30							
8h00							
8h30	BREAKFAST	BREAKFAST	BREAKFAST IN TOWN (gokulam)	BREAKFAST	BREAKFAST	AERIAL (gokulam)	
9h00							
9h30							
10h00	PHILOSOPHY	PHILOSOPHY	BREAKFAST IN TOWN (gokulam)	PHILOSOPHY	PHILOSOPHY	AERIAL (gokulam)	
10h30							
11h00							
11h30	METHODOLOGY HATHA / ASHTANGA	LUNCH IN TOWN (gokulam)					
12h00							
12h30							
13h00							
13h30							
14h00	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH	
14h30							
15h00	ANATOMY	AYURVEDA	ANATOMY	AYURVEDA	ANATOMY	QUESTIONS / ANSWERS	
15h30							
16h00	HATHA	ASHTANGA 2	HATHA	ASHTANGA 2	HATHA	WORKSHOP	
16h30							
17h00							
17h30							
18h00							
18h30	MEDITATION	YIN	MEDITATION	YIN	DINNER IN TOWN	WORKSHOP	
19h00							

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.

## VOS PROFESSEURS



**DR. BALASUNDRA  
SRINATHA**

**ASHTANGA  
HATHA  
METHODOLOGIE  
IYENGAR**

Créateur des centres de yoga  
«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.



**THOMAS  
VANDEVILLE**

**ASHTANGA  
HATHA  
METHODOLOGIE  
AÉRIEN**

Co-Propriétaire de  
«LOMEY YOGA»

Après une pratique à haut niveau de natation et de boxe, il formé pendant des années en Ashtanga et Hatha par 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.

**RAVI  
PRABHAKAR**

**PHYSIOLOGIE  
METHODOLOGIE  
HATHA  
NUTRITIONNISTE**

**LAKSHMI**

**PRENATAL  
POSTNATAL  
ANATOMIE  
PRANAYAMA**



**VINAYAKA  
HONNAVAR**

**PHILOSOPHIE DU YOGA  
MEDITATION  
BANSURI (flute)  
MANTRAS / CHANTS**

**RHADIKA  
GUPTA**

**AERIEN  
ADMIN MANAGEMENT  
ASANA ASSISTANT**

## INSCRIPTION / RESERVATION

### VOTRE CONTACT

OUISA RAHAB - RESPONSABLE PEDAGOGIQUE - + 33 6 83 24 85 13  
[contact@lomey-yoga.com](mailto:contact@lomey-yoga.com)

Tarif de la formation

- Regular : 2 850 € T.T.C
- Early Bird : 2 550 € T.T.C jusqu'au 31/08/2023
- Délais d'accès : 01/11/2023

#### 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

#### 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*)

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 31/08/2023.

\*Cf. CGV jointes

