



# gurukul

FORMATION YOGA 300h  
ASHTANGA - HATHA - AÉRIEN

THOMAS VANDEVILLE



# - PRÉSENTATION -

300H EN YOGA ASHTANGA / HATHA / AÉRIEN

Formation de yoga certifiante accréditée Yoga Alliance International.

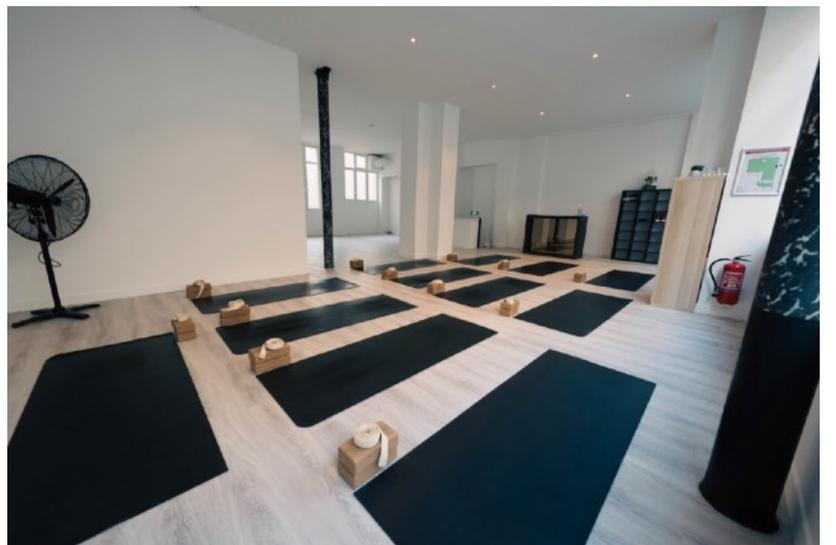


## - 2 PAYS -

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 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**.

**Notre formation est un voyage.**



## 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.



# 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 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.
- Initiation au Partner Yoga.
- Massages et ajustement des postures.
- Souplesse et mobilité.

## II. Histoire du yoga

- Les origines du Yoga.
- La Baghavad Gita
- Le son « Om ».
- 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-entreprenariat et société.
- Comment approcher des studios de yoga pour proposer d'y enseigner.



## 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**

## 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 2024 ;

- 40h de cours pratiques chez Lomey Yoga (à la carte, ashtanga, hatha, vinyasa alignement, assouplissements...)

- 5 week-ends de formation (9h par week-end)

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

Du 1er au 31 août 2024 ;

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 : **3200 € T.T.C**

- Early Bird : **2800 € T.T.C** jusqu'au 30/03/2024

Délais d'accès : 01/06/2024

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 30/03/2024.

\*Cf. CGV jointes



# **-PLANNING DE FORMATION-**

300H EN YOGA ASHTANGA / HATHA / AÉRIEN

Formation créée par THOMAS VANDEVILLE  
Développée par THOMAS VANDEVILLE, Dr SRINATHA & son équipe

2023 ©ASANA FOUNDATIONS™

[v@thomasvyoga.com](mailto:v@thomasvyoga.com)

0033 (0)6 09 92 48 46



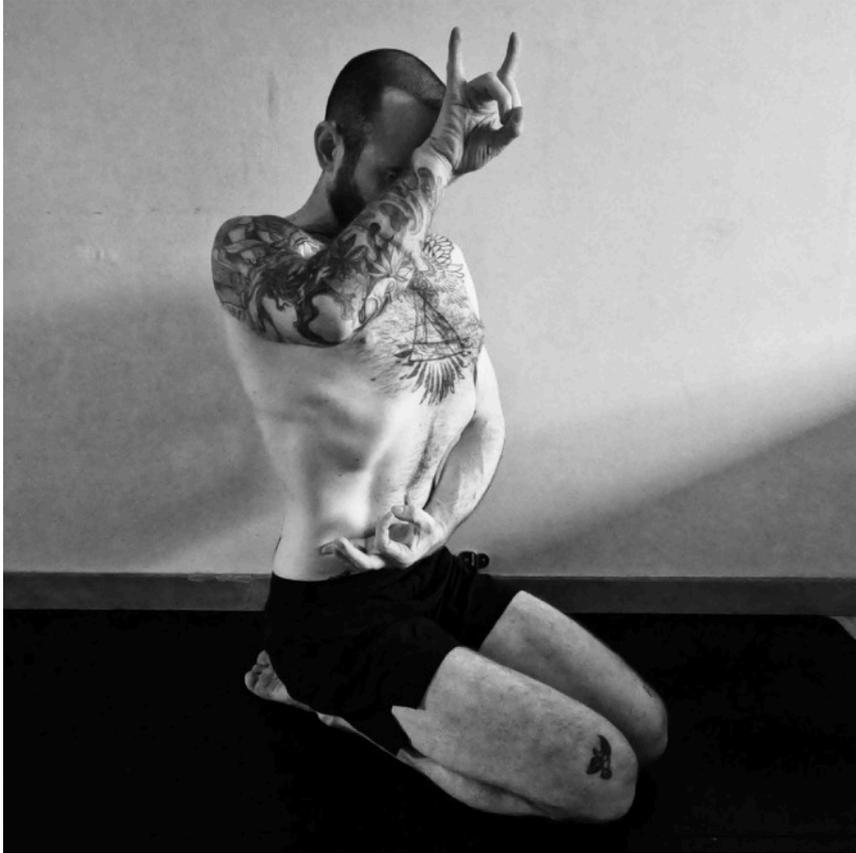
---

# GURUKUL

---

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'ai en tête en écrivant ces lignes,  
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.**



**Partie I**  
*PARIS*



# PLANNING - Partie I

Paris - LOMEY YOGA STUDIO

**- 8 & 9 Juin - ASHTANGA FONDATIONS -**

**- 29 & 30 Juin - SOUPLESSE & MOBILITÉ / BREATHWORK -**

**- 6 & 7 Juillet - AJUSTEMENTS & PÉDAGOGIE -**

**- 20 & 21 Juillet - INVERSIONS & HANDSTAND -**

**- 7 & 8 Septembre - BACK TO THE WORLD -**

Les cours auront lieu chez Lomey Yoga Studio,  
4 rue du général de Castelnau 75015 à Paris, France.

**Le samedi de 13h à 19h.**

**Le dimanche de 13h à 17h.** (Exception le 30 juin, 13h à 19h)

**Ces week-ends représentent environ 50h de formation, ils ne sont pas facultatifs.**

**Entre juin et juillet, il vous sera demandé un minimum de 40h de pratique physique lors de cours collectifs au studio avec ;**

- Thomas Vandeville (tous cours confondus)
- Ashtanga (tous cours / profs confondus)
- Iyengar (tous cours / profs confondus)
- Assouplissements (tous cours / profs confondus)
- Jivamukti (tous cours / profs confondus)
- Handstand (tous cours / profs confondus)
- Gym Camp (tous cours / profs confondus)

**Vous aurez un accès illimité aux cours ci dessus, libre à vous de faire plus de 40h.**

Il sera important de pratiquer avec d'autres professeurs que votre formateur au studio.

Pour les personnes dans l'impossibilité d'effectuer ces 40h sur Paris une solution sera adaptée.

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





**Partie II**  
*MYSORE*



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY					
6h00	PRANAYAMA 6.00 - 7.00 POOJA	PRANAYAMA 6.00 - 7.00 POOJA	MOBILITY / MYO 6.00 - 7.30 THOMAS SIR	PRANAYAMA 6.00 - 7.00 POOJA	PRANAYAMA 6.00 - 7.00 POOJA	MOBILITY 6.00 - 7.00 THOMAS SIR					
6h30	ASHTANGA PRIMARY 7.00 - 8.30 SRINATHA SIR	HATHA 7.00 - 8.30 THOMAS SIR		BREAKFAST 7.30 - 10.00	ASHTANGA PRIMARY 7.00 - 8.30 SRINATHA SIR	HATHA 7.00 - 8.30 THOMAS SIR	ASHTANGA WORKSHOP 7.00 - 8.30 THOMAS SIR				
7h00			BREAKFAST 8.30 - 10.00		BREAKFAST 8.30 - 10.00	BREAKFAST 8.30 - 10.00	BREAKFAST 8.30 - 10.00				
7h30								AYURVEDA / ANATOMY 10.00 - 11.00	AYURVEDA / ANATOMY 10.00 - 11.00	AYURVEDA / ANATOMY 10.00 - 11.00	AYURVEDA / ANATOMY 10.00 - 11.00
8h00	METHODOLOGY 11.00 - 1.30 SRINATHA SIR THOMAS SIR	AÉRIAL 11.00 - 1.30 RADHIKAA									
8h30							LUNCH 1.30 - 3.00	LUNCH 1.30 - 3.00	LUNCH 1.30 - 3.00	LUNCH 1.30 - 3.00	LUNCH 1.30 - 4.00
9h00											
9h30	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					
10h00							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
10h30											
11h00	LUNCH 1.30 - 3.00										
11h30											
12h00	PHILOSOPHY 3.00 - 4.00										
12h30											
13h00	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					
13h30							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
14h00											
14h30											
15h00	LUNCH 1.30 - 3.00										
15h30											
16h00	METHODOLOGY 11.00 - 1.30 SRINATHA SIR THOMAS SIR	AÉRIAL 11.00 - 1.30 RADHIKAA									
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											

**Les cours auront lieu du 05 août au 31 août.**

**Nous vous conseillons d'arriver le 03 août, nous coordonnerons les arrivées lors des inscriptions.**

**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" !

Tout change très vite, les horaires, les cours etc...

**Cela peut être très déroutant, voire agaçant.**

Je serais la pour veiller à garder une certaine forme d'organisation dans la temporalité de notre planning.

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 qui

Se fera un plaisir de vous répondre, ou d'aller chercher la réponse s'il ne l'a pas.

**Gardez un esprit ouvert.**

**Gardez un coeur ouvert.**

TOUT CE QUI SE TROUVE DANS CE MANUEL, IMAGES, TEXTES, ILLUSTRATIONS SONT LA PROPRIÉTÉ EXCLUSIVE DE THOMAS VANDEVILLE / ©ASANA FOUNDATIONS™

TOUTE REPRODUCTION, PARTIELLE OU TOTALE PEUT ENTRAINER DES POURSUITES JUDICIAIRES

**-MERCI-**

**2023 ©ASANA FOUNDATIONS™**

**[v@thomasvyoga.com](mailto:v@thomasvyoga.com)**

**0033 (0)6 09 92 48 46**

