

Les diplômés de la formation World Yoga Organisation seront capables, à l'issue du stage, d'enseigner et de structurer des cours de yoga.

Ils auront la possibilité de s'enregistrer comme professeur certifié auprès de World Yoga Organisation Basic Level et d'appartenir à une communauté de Yoga fraternelle multi culturelle.

Ils seront prêts à transmettre les valeurs éthiques du Yoga dans leur dimension philosophique, morale et humaine.

« ... une expérience authentique grâce à l'enseignement exigeant de Grand Master Akshar : une approche rigoureuse du yoga pour faire jaillir les forces vitales enfouies en nous ». Isabelle

« ..Un sourire de gratitude se dessine à chaque fois que je pense à l'enseignement de Grand Master Akshar reçu à Strasbourg en 2015, il enseigne bien plus qu'une technique, qu'une discipline, il insuffle un art de vivre au quotidien ». Marie Paule

« La précision de sa pédagogie et sa sensibilité permettent à chacun de faire l'expérience de nouvelles dimensions dans sa pratique ». David

« ...j'ai croisé Valérie, Véronique et Akshar à un carrefour important et délicat de ma vie. Ils m'ont ensemble, transmis leurs enseignements avec beaucoup de respect, de bienveillance et de rigueur. Cette expérience, et l'énergie qui l'entoure m'accompagnent chaque jour sur le nouveau chemin que j'ai emprunté ». Noémie

LIEU DES FORMATIONS

ACTEM YOGA

31 rue du Vieux Marché Aux Vins
67000 Strasbourg

World Yoga Organisation a vocation de diffuser un yoga véritable.

Cette organisation croit aux valeurs développées par le yoga, la paix et l'harmonie, et s'attache à les transmettre en diffusant la pratique d'un yoga issu des plus anciennes sources – The Himalayas.
www.worldyogaorganisation.com

Les informations concernant l'Akshar Power Academy - enseignements, formations - sont consultables sur www.aksharyoga.com

Pour plus d'informations, contactez-nous :

info@actem-yoga.com
03 88 32 93 81



/ Actem Yoga Strasbourg



/ Akshar Power Yoga



ACTEM YOGA

info@actem-yoga.com
tél : 03 88 32 93 81

www.hatha-yoga-strasbourg.com

Activité de formation enregistrée sous le n°44 67 05703 67 auprès de la Préfecture de la Région Alsace Champagne Lorraine Ardennes. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

Attention : toute demande de prise en charge de la formation (Dif, Afdas...) devra être communiquée à l'organisme de prise en charge trois mois avant la date du début du stage.

FORMATION de Professeur de Yoga

BASIC level 1 + ADVANCE level 2

Certifiée Akshar Power Academy - India § World Yoga organisation

du **02** au **30 juillet** 2017
à Strasbourg

Actem Yoga est heureux de vous accueillir à Strasbourg dans le cadre du TTC Basic level 1 et du TTC advance level 2 qui auront lieu du 02 au 30 juillet 2017. Ces formations se dérouleront sous l'égide de World Yoga Organisation.

Que vous soyez déjà enseignant de yoga, ou sur le chemin de le devenir, ou tout simplement que vous cherchiez à approfondir votre pratique, cette expérience auprès des enseignements du Grand Master Akshar vous permettra d'intégrer la philosophie du yoga en profondeur et dans la lignée des yogis de l'Himalaya.



Conception vilim.fr - Photo couleur couverture Jean-Marc de Balhasar - Ne pas jeter sur la voie publique



www.hatha-yoga-strasbourg.com



GRAND MASTER AKSHAR - INDIA jouit d'une reconnaissance internationale en tant que **maître de yoga**. C'est également un **guide spirituel et philosophique reconnu**, un **ambassadeur de Yoga Alliance Inde** et de **Yoga Alliance International**. Son nom karmique est « Amit » et son nom d'initié « Akshara ». Il est né au cœur du massif de l'Himalaya, à Himachal Pradesh, terre de beauté et de spiritualité.

Il s'intéresse depuis son plus jeune âge à la **spiritualité** et à la religion. Ses nombreux voyages à travers l'Inde lui ont permis d'**accéder à différents enseignements spirituels**. Il a appris l'art du yoga à Katmandou, au Cachemire, à Haridwar, à Himachal Pradesh et dans plusieurs autres régions himalayennes.

Il a appris la **pratique des asanas** dans des Ashrams à Haridwar aux côtés de plusieurs **grands maîtres dans la tradition védique**. Très apprécié pour sa **grande intuition** et sa **pensée philosophique**, il a appris la **philosophie bouddhiste** et les **techniques tantriques** à Katmandou et s'est initié au Vaishnav Tantra grâce à Bhagvath Shastris. Son éducation spirituelle inclut l'étude de la Bhagavad-Gita, du Bhagavatham, du Véda, du Purana, des Upanishads...

Grand Master Akshar est très apprécié des élèves et des pratiquants partout dans le monde pour son **humilité**, son **authenticité** et son **enseignement** dispensé avec humour et joie. Afin de s'adresser à la nouvelle génération de pratiquants, il a su s'adapter au monde contemporain. Son style innovant d'enseignement a mené à la création d'un style, l'**Akshar Power Yoga** (« Power » signifiant « énergie »), qu'il a commencé à enseigner à Bangalore, son lieu de résidence. Il est le **président de l'Akshar Power Yoga Academy**, un centre de grande qualité **reconnu par International Body of Yoga et Yoga Alliance International, Yoga Alliance India**. Il représente la **plus importante des académies de yoga** disposant de 13 centres à l'heure actuelle et rassemblant plus de 100 000 étudiants ayant suivi son enseignement.

On lui a décerné le **certificat de docteur en spiritualité de l'Academy for Spiritual Scientists** (reconnu par l'OMS et les Nations Unies), il a été promu « Grand Master of Yoga » par Vishwa Kalyan Samitri, détenteur de l'« Award of Excellence » et nommé « Yoga Acharya » par « Sri Chaitanya Institute of Vaishnavic culture ».

Il travaille actuellement sur différentes formes dynamiques de yoga, telles que le Shakti Flow Yoga, le Surya Mandala, le « Maa » Shakti Yoga, La Monance Mandala Technique, une technique de méditation aux vertus thérapeutiques, et beaucoup d'autres.

En collaboration avec Grand Master Akshar, **Valérie Estrade et Véronique Dubin** assureront les formations **basic level 1 et advance level 2**

Valérie Estrade a été danseuse professionnelle. Très jeune, elle apprend le yoga en complément de la danse auprès de Lilian Arlen dont elle devient l'élève passionnée et assidue pendant près de 20 ans, puis **elle perfectionne les techniques du yoga traditionnel auprès de maîtres indiens** dont Sri Satchidananda de Madras et Sri Mahesh. **Certifiée en Mouvement Corporel Educatif**, méthode basée sur la compréhension des lois du mouvement qui animent le corps (créé par Danis Bois), **elle allie au yoga sa connaissance kinésiologique du corps et du mouvement**.

Elle part régulièrement en Inde travailler le yoga à l'académie d'Akshar Power Yoga à Bangalore. Valérie est **certifiée «Yoga Alliance International for advance yoga course», «World Yoga Organisation for advance yoga course level 2», et «advance meditation certificate Alliance India»**. Elle a été élevée au rang de yogini par le Grand Master Akshar et a reçu le nom de Aika.

Véronique Dubin a été danseuse professionnelle jusqu'en 2011. Toujours curieuse de nouvelles expériences, sa carrière et ses voyages l'amènent à découvrir d'autres **techniques corporelles telles que Feldenkrais, Alexander, le Tai Chi...** ainsi que le hatha-yoga qu'elle découvre en 1997 lors d'un séjour en Inde. Elle crée à Strasbourg « les ateliers du corps », travail sur la conscience corporelle dans le mouvement, tout en poursuivant son chemin à travers le yoga : elle pratique le yoga Iyengar à Berlin, puis le yoga Sivananda à Francfort.

Sa rencontre et collaboration avec Valérie Estrade influencera/orientera à nouveau sa pratique.

Elle est **professeur de yoga certifiée** par « **Yoga Vidya Center** » (Allemagne) ainsi que par « **Yoga Alliance International for advance yoga course** », « **World Yoga Organisation for advance course level 2** » et « **advance meditation certificate Alliance India** ». Elle est également formée au yoga prénatal auprès de l'institut De Gasquet (Paris).

Véronique part régulièrement en Inde suivre l'enseignement du yoga traditionnel de Akshar Power Academy. Elle a été élevée au rang de yogini par le Grand Master Akshar et a reçu le nom de Devi.



Valérie et Véronique sont les fondatrices d'Actem Yoga où elles enseignent ensembles depuis une dizaine d'années. Elles y enseignent le Hatha yoga, le Power Shakti yoga, la méditation et la relaxation. Actem Yoga regroupe aujourd'hui un effectif de plus de 500 élèves sur Strasbourg.

Riches de leur expérience de danseuses et après avoir pratiqué différents styles de yoga, c'est tout naturellement que leur propre style s'est imposé : fluidité, placement du corps dans les asanas, exigence, écoute, et surtout sincérité dans la démarche, le yoga est un chemin qui se poursuit encore et toujours...

«Au bout de quelques années, il nous a paru évident d'aller à la recherche du Yoga des Origines afin d'en avoir une compréhension plus spirituelle. Notre rencontre en Inde avec Grand Master Akshar a été un bouleversement profond dans notre manière d'aborder le yoga, de l'enseigner et de le transmettre ». La célèbre devise « lorsque l'élève est prêt, le maître apparaît » semble s'appliquer parfaitement. Rencontre culturelle et spirituelle permettant d'entrer au cœur de la pratique dans toute son authenticité. À présent, leur mission est de transmettre cet enseignement reçu en l'adaptant à notre sensibilité occidentale. Le yoga prend alors toute sa dimension, tout en s'inscrivant au cœur de notre vie quotidienne.

LA CERTIFICATION

Akshar Power Academy et World Yoga Organisation

La certification de World Yoga Organisation inclut trois niveaux de formation :

- **Basic level** formation initiale - équivalent 200 heures
- **Advance level 2** équivalent 300 heures
- **Advance level 3** équivalent 500 heures



PROGRAMME DES FORMATIONS

BASIC LEVEL 1*

50 Yogas Asanas
5 Pranayamas / 10 Mudras
Chanting/Healing Therapy/ Philosophy
Techniques de méditation / Abhyaas 1 § 2
Traditional § Power Yoga Surya Namaskar
Traditional Chandra Namaskar
Yoga Vinyasa Flows

ADVANCE LEVEL 2**

150 Yogas Asanas
10 Pranayamas / 20 Mudras
3 formes de Surya Namaskar
5 techniques de méditation / Abhyaas 1, 2 § 3
2 formes de Chandra Namaskar
Agni namaskar & Prithvi Namaskar

MÉTHODOLOGIE ET SÉQUENÇAGE communs aux 2 formations

Cours de «body dance movement»

Anatomie, physiologie et précisions des ajustements dans les asanas
Psychopédagogie : apprendre à enseigner, communiquer et transmettre
Discussions autour de la philosophie du Yoga, de l'éthique, du métier de professeur de yoga, et soutien individuel dans la progression de l'acquisition des techniques

DÉROULEMENT DES FORMATIONS

Les formations seront assurées par Valérie Estrade et Véronique Dubin durant les trois premières semaines (en langue française). Les séquences des asanas, les salutations au soleil (Surya Namaskar), Mudras, Pranayama, Abhyaas (pratiques) devront être acquises à l'arrivée du Grand Master Akshar pour la dernière semaine.

Celle-ci se déroulera sous l'autorité du **Grand Master Akshar** (en langue anglaise), séquences de pratiques, méditation, philosophie, chants, mantras, discussions, et à l'issue du stage, remise des certifications.

HORAIRES

- de 8h à 11h + de 14h à 17h
du lundi au vendredi + dimanche 02 juillet
- de 8h à 12h les samedis
- dimanche 30 juillet de 8h à 11h
- repos les dimanches 09, 16 + 23 juillet

TARIFS***

- 2 230 euros** pour tout règlement avant le 15 mai 2017
- 2 580 euros** après le 15 mai 2017

**Les élèves de ce stage de formation devront avoir au moins un an de pratique de yoga, pratiquer régulièrement et de manière soutenue. Les postures Bhujangasana et Adho Mukha Svanasana doivent être maîtrisées, les appuis sur les mains et les poignets ne pas poser de problème.*

***Formation accessible à ceux qui sont déjà certifiés 200h, Basic level 1 World Yoga Organisation ou équivalent.*

**** Les tarifs prennent en compte les frais d'enregistrement à World Yoga Organisation.*