

AYAM
école de
(trans)formation
par l'intelligence
collective



FORMATION
ASHTANGA VINYASA YOGA
Niveau II : Enseignant

créée et enseignée par Vanessa Brouillet

En collaboration avec **Savitri Igos**

Enrichie et complétée par

**Raphaël Voix, Alexandre Astier, Muriel Agramunt, Hélène Dîpa Marinetti,
Damien de Bastier, Emmanuelle Klein, Celine Tilo, Guillaume Chevrier, Pierre-Emmanuel Reviron et toute
l'équipe de Yama dont Clara Thiers, Nicolas Rando, Marie Schneider et Maria Giana Leon**

« Enseigner ce n'est pas remplir un vase c'est allumer un feu. »
Aristophane

La formation « Enseignant Ashtanga Vinyasa Yoga » a été créée par Vanessa Brouillet, fondatrice de YAMA, École de Yoga spécialisée dans l'Ashtanga, et AYAM, École de formation par l'intelligence collective. Elle s'adresse à toute personne désireuse d'approfondir sa pratique de yoga, ses connaissances théoriques (ancestrales ou modernes), et sa connaissance de soi. Elle est basée sur l'appropriation de la méthode Ashtanga Vinyasa Yoga.

Elle est spécifiquement pensée pour les personnes désireuses de se tourner progressivement vers l'enseignement du yoga. Ce niveau II en Ashtanga Yoga est qualifiant et accessible. Il permet de connaître avec précision la méthode traditionnelle de l'Ashtanga Vinyasa Yoga telle que transmise par Sri K. Pattabhi Jois ainsi que les grands principes du vinyasa. L'Ashtanga Yoga y est repositionné au sein du Hatha Yoga, de façon historique, théorique et pratique. Les études et pratiques traditionnelles sont combinées avec les sciences occidentales modernes (communication, pédagogie, psychologie, sciences cognitives, neurosciences, anatomie et bio-mécanique), afin de rendre l'enseignement vivant et adapté à notre société contemporaine occidentale.

La formation est transmise suivant une méthode innovante basée sur l'intelligence collective et enrichie des bases de la PNL et de la CNV.

La première moitié de la formation est axée sur les connaissances théoriques et pratiques, la deuxième moitié sur la question du savoir-être et de la qualité de la transmission.

Cette formation de 500 heures est répartie sur 26 mois. Elle comporte 9 modules de 5 à 7 jours, une fois par trimestre. Elle s'inscrit dans un cycle de trois formations pouvant être suivies séparément et indépendantes les unes des autres :

- Le parcours 1 ou formation « ÉLÈVE » (100 à 200 heures), préalable adapté mais non obligatoire à l'inscription au niveau II est ouvert à tous et renouvelable tant que désiré.
- Le parcours 3 ou formation « ACCOMPAGNANT » (100 heures), suite logique mais non obligatoire réservé aux enseignants de yoga.

La Méthode AYAM

« Ce n'est pas un contenu que j'ai à transmettre, je m'en garderais, chaque âme est dans une telle richesse. Mais il faut que cette richesse soit réveillée. La transmission, c'est cette attention portée à un autre qui fait qu'en lui surgit le meilleur de lui-même. »
Christiane Singer

La particularité de nos formations est d'être donnée en intelligence collective suivant un processus imaginé par Vanessa Brouillet.

Il s'agit d'un processus vivant, en constante évolution, dont la structure est calquée sur l'objet étudié : le yoga.

Vivant, éminemment pratique, incarné, intelligent, ouvert et vaste, le yoga est un état dont le chemin d'accès se nomme également yoga. De la même façon, l'apprentissage en intelligence collective est lui-même du yoga pour pouvoir concrètement accéder au yoga.

L'idée est de permettre à chacun de commencer par avoir accès à ce qu'il sait déjà, que peut-être il ne sait pas qu'il sait ou à déblayer ce qu'il croyait savoir mais ne sait pas.

Une façon spécifique d'interagir avec le groupe est enseignée afin de permettre à chacun d'affiner sa pensée et sa verbalisation. Le groupe et le savoir lui-même sont enrichis de la participation de chacun. Cette participation se situe dans un autre espace que celui du « bavardage », elle s'apprend, pour accéder à un espace « d'intelligence supérieure » comme le présente le yoga.

Il s'agit de sortir d'un modèle de transmission descendant pour que les participants intègrent directement par la façon dont ils s'impliquent le contenu de la formation. Ainsi, le processus résonne avec l'objet d'étude qu'est le yoga : une pratique expérientielle fruit d'une intelligence créative et vaste, vivante où formateurs et formés cheminent et se transforment ensemble.

La RELATION au cœur

Alors que par endroits le yoga développe aussi son ombre (individualisme, démonstration et paraître sur les réseaux sociaux, abus à l'intégrité), cette formation a pour ambition de replacer la question de la relation au cœur de la pratique. Relation à soi et aux différentes dimensions de soi, mais aussi à l'autre et à la société. Le choix de l'intelligence collective ramène le yoga comme outil non seulement personnel mais aussi citoyen, et écologique.

*« Le développement personnel et spirituel profond est la clé du développement social durable :
Devant les enjeux d'aujourd'hui, l'intériorité est citoyenne. »*
Thomas d'Ansembourg

Intervenants

La formation est déployée avec la collaboration d'intervenants spécialistes en :

- Anatomie, physiologie, biomécanique : Muriel Agramunt, ostéopathe et formatrice à l'école d'ostéopathie.
- Ajustements, Expertise posturale, Pranayama, Body Mind Centering (BMC): Savitri Igos.
- Sanscrit, Mantra : Hélène Marinetti dite Dîpa, professeur de langue sanskrite.

- Histoire du yoga et philosophie indienne : Raphaël Voix, chercheur au CNRS, Alexandre Astier Historien de l'art et de la pensée indienne.
- Biologie, neuroscience : Gaëlle Gimeno et Sandrine Courtès, neurobiologiste et neuropsychologue.
- Ayurveda : Celine Benichou - Tilo Ayurveda.
- Yoga nidra, Pranayama : Guillaume Chevrier.
- Méditation : Pierre-Emmanuel Reviron.
- Alimentation, Naturopathie, Epi-génétique : Emmanuelle Klein.
- Voix, Chant, vibration : Nicolas Rando.
- Psychologie : Lucille Bonthoux, psychologue clinicienne
- Et la participation du franco-balinais Damien de Bastier, autorisé par Sri. K.Pattabhi Jois, mais aussi de Marie Schneider pour la Danse du Dragon, Maria Giana Leon pour Yin et yoga des jeunes, Clara Thiers pour une approche yogique du Pilates, Annick Goueslain pour le vinyasa.

Programme

« Je vous prie d'être patient à l'égard de tout ce qui dans votre cœur est encore irrésolu, et de tenter d'aimer les questions elles-mêmes comme des pièces closes et comme des livres écrits dans une langue fort étrangère. Ne cherchez pas pour l'instant des réponses, qui ne sauraient vous être données ; car vous ne seriez pas en mesure de les vivre. Or, il s'agit précisément de tout vivre. Vivez maintenant les questions. Peut-être en viendrez-vous à vivre peu à peu, sans vous en rendre compte, un jour lointain, l'entrée dans la réponse. »

R.M. RILKE

Histoire

- Histoire du Hatha Yoga de ses fondements à nos jours
- Lignée de l'Ashtanga yoga depuis Krishnamacharya
- Mise en abîme avec les pratiques contemporaines

Philosophie et Civilisation indienne

- Étude des grands textes et écoles de pensées (Yoga Sutra, Bagavad-Gîta, Hatha Yoga Pradipika, Tantra...)
- Civilisation indienne : fondamentaux (mythologie, société etc...)

Méthode traditionnelle de l'ashtanga vinyasa yoga (théorie et pratique)

- Bandha : ligatures internes
- Dristi : direction du regard vaste et focus
- Pranayama : Ujjayi
- Etude précise du vinyasa : séquençage et logique, étude des comptes et cycles
- Techniques pédagogiques spécifiques
- Asanas : étude détaillée des postures, et des séquences de postures pour en percevoir leur logique physique, psychique et énergétique

Méditation

- Bases et expérimentation

Pratique

- Installer une pratique quotidienne dans sa vie d'asana, pranayama et méditation
- Développer la perception fine, l'auto-ajustement, à la fois dans la pratique mais surtout dans la vie

Anatomie, physiologie, bio-mécanique et pathologie

Le programme d'anatomie est spécifiquement établi pour la pratique de l'Ashtanga et des yogas dynamiques :

- Approche des grands systèmes par le BMC
- Étude par zone corporelle : Dos, membres inférieurs, membres supérieurs, bassin.
- Anatomie expérientielle de chaque zone, biomécanique, postures impliquées, indications et contre-indications.
- Pathologies fréquemment rencontrées
- Art du toucher
- Approche des mécanismes psychologiques, émotionnels et énergétiques en jeu.

Pédagogie

- Qu'est-ce que la transmission ?

- Fondamentaux de psychologie adaptée : transfert / contre-transfert, supervision et spécificité de l'enseignement en yoga.
- Ajustements et alignements.
- Bases de communication non violente (CNV) et de PNL adaptées à l'enseignement du yoga et à l'accompagnement individualisé.

Biologie et Neurosciences

- Epigénétique
- Bases de biologie : la cellule, le muscle

Vinyasa :

- Définition et étude
- Qu'est-ce que le vinyasa krama ?

Sanskrit

- Étude des mantras d'ouverture et de clôture, des noms de postures
- Approche de l'alphabet

Enseigner le yoga en pratique :

- Déontologie
- Principaux aspects juridiques et pratiques du métier de professeur de yoga : assurance, statuts juridiques, comptabilité.

Aspects pratiques et organisationnels

La formation est composée de 9 modules et 2x2 jours d'examens :

- 8 modules de 5 jours en présentiel qui se déroulent du lundi au vendredi une fois par trimestre.
- 2 sessions de 2 jours de mises en situation publique qui sont prévues chaque année fin août.
- 1 module de 7 jours consécutifs en immersion dans un lieu spécifique pour clôturer la formation.

Les examens sont organisés à mi-parcours de la formation soit en août 2022, afin de pouvoir continuer à vous accompagner au mieux durant la 2ème moitié de la formation sur les points non acquis.

Nombre d'heure total de la formation : 500 heures, dont 430 heures en présentiel avec Vanessa Brouillet.

Le processus pédagogique est pensé pour que vous assimiliez tout sur place. Le travail à la maison est essentiellement un choix d'approfondissement personnel.

Horaires

De 9h à 18h (accueil 8h30)

Toutes les matinées sont consacrées à la pratique (9H-12h).

Les après-midis sont dédiés aux aspects théoriques, en Intelligence Collective, à la mise en situation d'enseignement et aux analyses de pratique (12h30-18h avec pause 30mn)

L'horaire de la pause est variable en fonction de la durée de la pratique le matin.

Les repas doivent être pris sur place, ils sont un moment d'échanges et de rendez-vous individuels.

Dates

Module 1 : Septembre 2021, du lundi 27 au vendredi 1^{er} octobre 2021

Module 2 : Décembre 2021, du lundi 6 au vendredi 10 décembre 2021

Module 3 : Mars 2022, du lundi 14 au vendredi 8 mars 2022

Module 4 : Mai 2022, du lundi 9 au vendredi 13 mai 2022

Examens 1, en situation : Août 2022, Mercredi 24 et jeudi 25 août 2022

Module 5 : Septembre 2022, du lundi 19 au vendredi 23 septembre 2022

Module 6 : Décembre 2022, du lundi 19 au vendredi 23 décembre 2022

Module 7 : Mars 2023, du lundi 27 au vendredi 31 mars 2023

Module 8 : Juin 2023, du lundi 19 au vendredi 23 juin 2023

Examen 2, en situation : 2023 Mercredi 23 et Jeudi 24 août 2023

Module 9, clôture : Octobre 2023, du Jeudi 5 au vendredi 13 octobre 2023

Lieu

Peypin (Bouches du Rhône, entre Aix et Marseille, dans la nature)

Possibilité de dormir sur place (10€)

Budget à prévoir

Particuliers sans financement

5600€ HT / 6720€ TTC

Particulier avec financement ou prise en charge entreprise

7280€ HT / 8736€ TTC

La formation est limitée entre 15 et 20 participants afin d'assurer un accompagnement individuel de qualité.

Pré-requis

- Pratiquer le yoga depuis deux ans au moins
- Établir une pratique quotidienne de la 1^{ère} série complète avant le début de la formation
- S'engager à pratiquer quotidiennement durant toute la durée de la formation
- Entretien avec Vanessa Brouillet
- État d'esprit ouvert

Diplôme et certification

En l'absence de diplôme ou de certification officiel pour enseigner le yoga en France et à l'étranger, nous assumons la pleine et entière responsabilité de la qualité de la formation dispensée par AYAM.

La formation est en cours d'agrément Yoga Alliance.

A noter : Il est hasardeux et épuisant de vouloir faire une formation de yoga dans le but de se « reconvertir » à l'issue de la formation. Enseigner le yoga est un métier qui demande du temps à s'installer et s'exerce difficilement à plein temps pour des raisons énergétiques et financières.

Modalités d'inscription

- 1 - Prenez contact avec Vanessa, soit par mail (ayam.trans.formation@gmail.com), soit par téléphone au 06 18 03 02 65 pour valider que la formation est bien adaptée à vous.
Vanessa vous répondra du lundi au vendredi entre 9h et 17h.
- 2 - Remplissez et renvoyez le formulaire d'inscription accompagné de votre chèque d'acompte de 1.000€ à l'ordre d'AYAM. Ajoutez un court CV et une lettre d'intention.
- 3 – Rendez-vous préalable à la formation avec Vanessa
- 4 – Règlement