

### **Pourquoi cette formation ?**

---

Suite aux nombreuses demandes que nous recevons pour suivre la formation enseignant, il nous est apparu que :

- la plupart des personnes qui postulent souhaitent en réalité non pas enseigner mais tout simplement approfondir leurs pratiques et leurs connaissances du yoga
- certaines personnes souhaitent aller vers un changement d'activité professionnelle mais il est trop tôt pour elles dans leur avancement dans la pratique pour se décider dès maintenant

**Essentiellement, l'idée est de réhabiliter la beauté de la posture d'élève en yoga, une des plus riches, des plus nourrissantes et des plus porteuses qui soit dans le cheminement vers soi et l'expérience de la Vie.**

**C'est une aventure intérieure de réception et de cheminement que nous souhaitons à tous les passionnés de la pratique et de l'étude. Un cadeau pour soi, à garder précieusement, quel que soit l'avancement fait sur le chemin du yoga.**

Apprendre à être un élève remarquable c'est développer attention, abandon, douceur, connaissances sans certitudes, discernement, c'est marcher vers soi, libre et responsable, joyeusement. C'est être un élève de soi-même, de la vie.

Toutes ces constatations, liées au désir de Vanessa Brouillet de développer des enseignements plus approfondis sous des formes nouvelles ont permis à ce parcours de voir le jour. Plus qu'une formation c'est une aventure **personnelle**, une invitation à devenir élève au sens le plus noble du terme.

### **Processus**

---

La formation est pensée sur l'idée que l'élève en nous est celui qui sait invoquer son enseignant intérieur pour cheminer plus avant en lui et dépasser la condition de l'élève tout en en gardant la fraîcheur. C'est pourquoi ce parcours, comme tous ceux que vous trouvez chez Ayam, est dispensé en intelligence collective, en partant des ressources personnelles et uniques de chacun pour venir nourrir l'enseignement et le groupe, et inversement.

### **Programme :**

---

- 3 heures de pratique assidue le matin, postures, souffle, concentration, sur la base de la méthode ashtanga.
- 3 heures de théorie l'après-midi incluant des temps de questions/réponses sur la pratique et le cheminement personnel, des cours sur les bases de l'anatomie, de la philosophie et des neurosciences.

L'objectif est avant tout de vous accompagner de façon individuelle dans votre pratique et votre connaissance du yoga et de vous permettre de nourrir ce cheminement de manière approfondie pendant un an.

### **Enseignants**

---

Vanessa Brouillet  
Remplacée et / ou épaulée par Savitri Igos quand c'est nécessaire

### **Lieu**

---

Yogashala  
Chemin de Puy Armand 13124 Peypin

Parking sur place, en pleine nature.

### **Durée, Dates, Horaires**

---

Un vendredi par mois de septembre à mai plus deux jours en résidentiel en juin.

De 9h à 17h, la journée est continue, prévoir un pic-nic

Septembre 2021 : Vendredi 24

Octobre 2021 : Vendredi 22

Novembre 2021 : Vendredi 19

Décembre 2021 : Vendredi 3

Janvier 2022 : Vendredi 14

Février 2022 : Vendredi 4

Mars 2022 : Vendredi 11

Avril 2022 : Vendredi 8

Mai 2022 : Vendredi 6

Juin 2022, en résidentiel à Alleyras : Jeudi 9 et Vendredi 10 (arrivée le mercredi 8 au soir)

Le parcours élève se renouvelle tous les ans, on peut donc le suivre plusieurs années d'affilées, voir y revenir après la formation enseignant.

### **Matériel nécessaire**

---

Tapis de yoga

Couverture

Eau / Thermos

Nourriture légère ou snack

Cahier / Feutres

### **Prérequis**

---

- Connaitre et pouvoir pratiquer *imparfaitement* la première série d'ashtanga
- Pratiquer le yoga depuis au moins un an
- Avoir vérifié que l'enseignement chez Yama est adapté au projet recherché
- Pouvoir s'engager à pratiquer régulièrement l'ashtanga pendant l'année de formation (plusieurs fois par semaine)

### **Engagement**

---

- L'engagement se fait pour une saison complète, composée de 11 journées.
- Des lectures et exercices peuvent être proposés en cours de formation.
- Le désir d'entrer dans une pratique régulière est nécessaire avant de s'inscrire.
- Le suivi de cours régulier est recommandé.

### **Condition de participation**

---

- Remplir le document d'inscription envoyé par email
- S'engager à être présent lors des 11 rencontres
- S'engager à régler l'intégralité de la formation avant le 30 septembre 2021, paiement en plusieurs fois possible

## **Pédagogie**

---

- *Practice practice and all is coming* : Ce parcours « élève » est résolument basé sur l'approfondissement de la pratique personnelle et la compréhension individuelle du yoga.
- *Intelligence Collective* : L'enseignement est transmis sous une forme originale inspirée des techniques d'Intelligence Collective. C'est un enseignement participatif non descendant.
- *Individualisation* : Les places sont limitées afin de fournir un enseignement individualisé (15 à 20 places maximum)

## **Budget à prévoir**

---

Prise en charge individuelle : 1 100€ HT / 1 320€ TTC les 10 jours

Prise en charge entreprise ou OPCA : 1 430€ HT / 1 716€ TTC

L'enseignante reste disponible entre les sessions de cours pour répondre aux questions

## **Contacts**

---

Vanessa Brouillet

ayam.trans.formation@gmail.com

06 18 03 02 65 (aux heures de bureau du lundi au vendredi)