

Formation 30h Ashtanga Yoga 2nd série avec Kura

FORMATION DU 12/04/2025 AU 16/04/2025



Les informations essentielles

PUBLIC

A tout.e pratiquant.e d'ashtanga vinyasa yoga souhaitant développer sa pratique, ses connaissances théoriques en yoga et se former à la pratique de la seconde série

TARIFS

450 euros Auto-financement
650 euros Financement OPCO

MODALITÉS D'ACCÈS

Envoyer un mail à
formationmoksa@gmail.com

LIEU

Castel Beau Site, salle de conférence
137 Rue Saint-Guirec, 22700 Perros-Guirec



DURÉE DE LA FORMATION

5 jours / 6 heures
30 heures
du 12 au 16 avril 2025

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 15

PRÉREQUIS

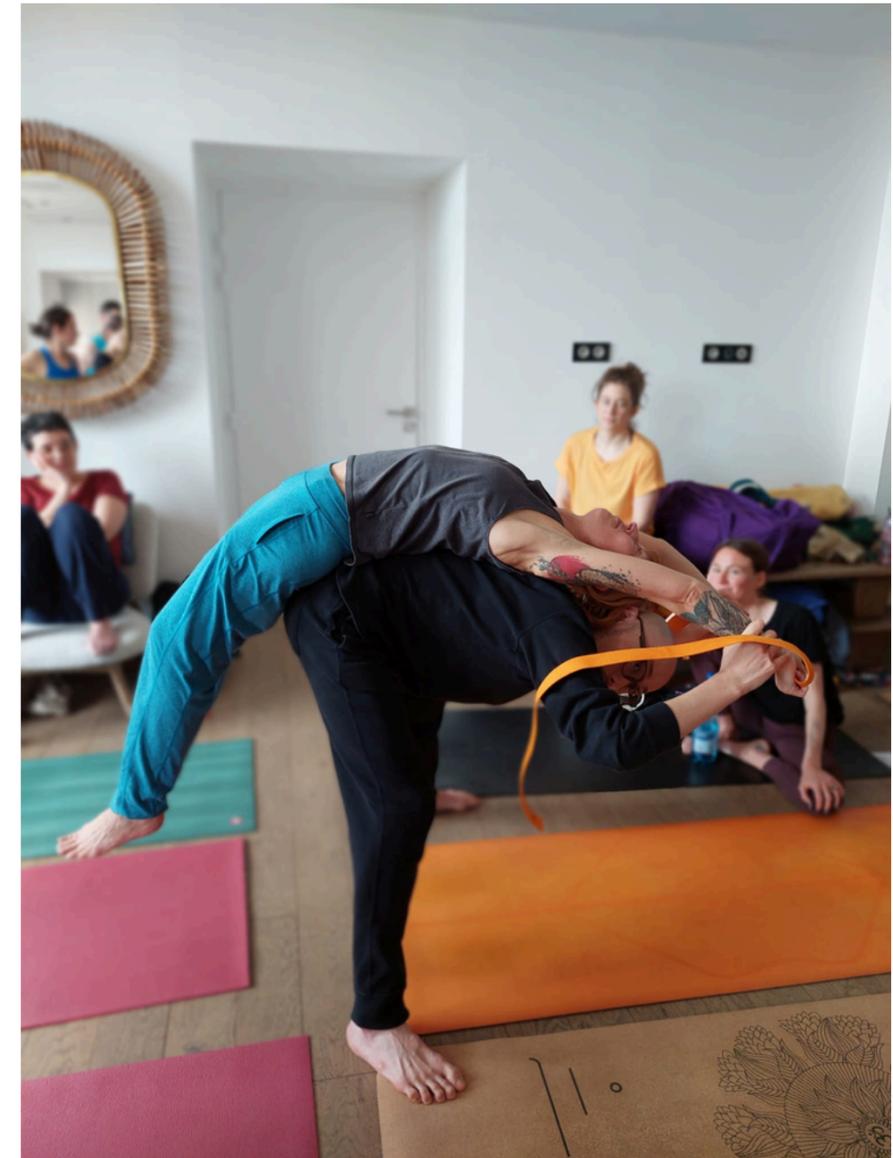
Connaître la première série

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Fiches séries et vinyasa de la seconde série

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Vérification de la mémorisation de la série d'Ashtanga Vinyasa Yoga
- Quizz des connaissances





Objectifs de cette formation



Pratique de l'Ashtanga Vinyasa Yoga

- Mémoriser la séquence d'Ashtanga Vinyasa Yoga et savoir adapter les postures et les enchaînements en lien avec sa condition physique
- Connaître le vinyasa de la seconde série et savoir adapter ce vinyasa
- Développer ses capacités physiques : renforcer la tonicité et la souplesse
- Développer sa concentration et son endurance
- Connaître les *mantra*

Pranayama

- Développer la respiration à son rythme
- Savoir nommer différentes méthodes du contrôle du souffle
- Être en capacité de les pratiquer et de les transmettre
- Connaître les bienfaits et les différentes recommandations liées à ces techniques



Présentation du programme

Du 12/04/2025 au 16/04/2025



9h / 11h Mysore - 10h Yoga

- Pratique autonome accompagnée.
- Être ajusté et conseillé dans sa pratique posturale, à son rythme
- Développer ses capacités de concentration et son endurance



11h / 12h Pranayama

- Savoir nommer les pranayama
- Connaître les bienfaits et les recommandations
- S'exercer et savoir transmettre



14h / 17H Étude de la seconde série

- Le vinyasa de la 2nde série
- Le nom des postures
- S'exercer aux postures
- Adapter et travailler autour d'une posture
- Connaître les ajustements



Présentation de l'intervenant



**KURAMITSU
YOSHIAKY**

Kuramitsu YOSHIAKY

Né au nord du Japon, il étudie le Kendo, une forme traditionnelle d'art martial et s'initie aux techniques de massages thérapeutiques.

En Thaïlande il continue de se former à diverses techniques de massages thérapeutiques et à la méditation. Il poursuit sa pratique du yoga auprès de Jonas Westring (anusara), Gernot Huber (fondateur de Yoga Mind Yoga Body), Balarama Chandra Das (Ayurveda et philosophy). En Inde, il rencontre à Mysore, Vijay Kumar, qui devient son mentor. Il se forme dans la tradition de l'Ashtanga auprès de Vijay Kumar, au pranavashya avec son frère Vinay Kumar, au pranayama et aux mudra auprès de Bns Iyengar.





MOKSA

FORMATION DE YOGA

Ashtanga Vinyasa

MOKSA EST UN ORGANISME DE FORMATION
CERTIFIÉ QUALIOP
VOUS POUVEZ BÉNÉFICIER D'AIDES DE L'ÉTAT EN
FONCTION
DE VOTRE SITUATION, OPCO, FIFPL, PÔLE EMPLOI,
AGEFICE
NOUS POUVONS VOUS AIDER DANS VOS DÉMARCHES
ADMINISTRATIVES

