



Formation 12h Ashtanga Yoga 2nde série avec Kuramitsu

FORMATION DU 13/12/2025 AU 14/12/2025





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

250 euros Auto-financement
300 euros Financement OPCO

MODALITÉS D'ACCÈS

Envoyer un mail à
formationmoksa@gmail.com

LIEU

LE PHAKT, Centre Culturel Colombiers
5, place des Colombes, 35000 RENNES



DURÉE DE LA FORMATION

2 jours / 7 heures
12 heures
du 13 au 14 décembre 2025

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 13 au Mysore
Maximum 25 aux ateliers

PRÉREQUIS

Connaître la première série

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Fiches séries, mantrā et prāṇāyāma

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Vérification de la mémorisation de la série d'Ashtanga Vinyasa Yoga et de la compréhension des āsana de seconde série





Objectifs de cette formation

Pratique de l'Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga

- Mémoriser la séquence d'Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga et savoir adapter les postures et les enchaînements en lien avec sa condition physique
- Découvrir et ou approfondir ses connaissances autour des āsana de seconde série
- Développer ses capacités physiques : renforcer la tonicité et la souplesse
- Développer sa concentration et son endurance
- Développer la respiration à son rythme
- Explorer des techniques de prāṇāyāma : apporter de l'équilibre dans sa pratique
- Connaître les mantrā





Présentation du programme

Du 13/12/2025 au 14/12/2025



8h/10h ou 10h/12h Mysore

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



14h / 16H Étude de la seconde série

- Le nom des postures
- Préparer le corps aux postures
- S'exercer aux postures
- Adapter et travailler autour d'une posture
- Connaître les ajustements



16h / 17h Prāṇāyāma

- Savoir nommer les *prāṇāyāma*
- Développer la respiration à son rythme
- Explorer des techniques de *prāṇāyāma*
- Apporter de l'équilibre dans sa pratique





Présentation de l'intervenant



**KURAMITSU
YOSHI AKY**

Kuramitsu YOSHI AKY

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.



MOKṢA EST UN ORGANISME DE FORMATION
CERTIFIÉ QUALIOPI
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

