

Formation 12h

Yoga & Ayurveda:

Vivre le yoga au fil des Saisons

FORMATION LE 22/11/2025 & LE 23/11/2025

YOGA & AYURVEDA





Les informations essentielles

PUBLIC

Tout pratiquant.es et/ou professeurs curieux.se de découvrir la relation entre le yoga et l'ayurveda au fil des saisons.

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
12 heures
le 22 et le 23 novembre 2025

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 20

PRÉREQUIS

Pratiquer le Yoga depuis plus d'un an

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Fiches pratiques et powerpoint sur le yoga et les saisons

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Vérification de la mémorisation des savoirs à travers la construction d'un atelier adapté aux saisons





Objectifs de cette formation

Yoga & Ayurveda : vivre le yoga au fil des saisons

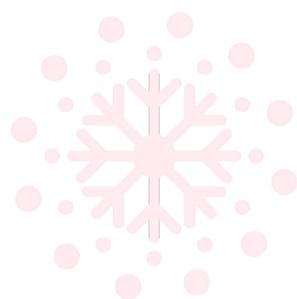
- Explorer les bases de l'*āyurveda*
- Comprendre les liens entre doṣa et saisons
- Savoir comment construire et adapter ses cours collectifs au rythme des saisons
- Ressentir les différences entre les pratiques selon les saisons
- Explorer les postures, le *prāṇāyāma* et les *mudrā* adaptées à chaque saison





Présentation du programme

Du 22/11/2025 au 23/11/2025



9h /12h samedi

Pratique d'introduction

Découverte ou redécouverte des bases de l'Ayurveda : Les 5 éléments, les *doṣa* et leurs qualités.

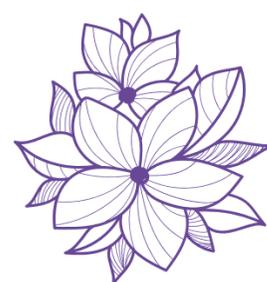
Yoga et Ayurveda en hiver
pratiques de yoga: intentions, postures, *prāṇāyāma*, *mudrā*, méditation



14h/17h samedi

Pratique automnale

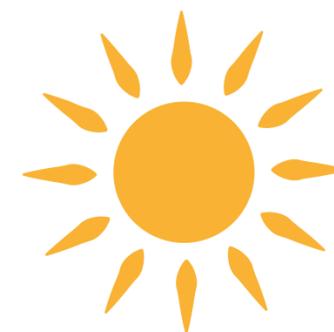
Les pratiques de yoga en automne: intentions, postures, *prāṇāyāma*, *mudrā*, méditation
Construire une pratique adaptée à cette période de l'année.
Mise en pratique et échanges.



9h /12h dimanche

Pratique printanière

Les pratiques de yoga au printemps: intentions, postures, *prāṇāyāma*, *mudrā*, méditation
Construire une pratique adaptée à cette période de l'année.
Mise en pratique et échanges.



14h / 17H dimanche

Pratique Estivale

Construire une pratique adaptée à cette période de l'année.
Les pratiques de yoga en été: intentions, postures, *prāṇāyāma*, *mudrā*, méditation
Construire une pratique adaptée à cette période de l'année.
Mise en pratique et échanges.





Présentation de l'intervenante

ANNE-MAËLLE DOREL

Anne-Maëlle est professeure de yoga depuis 2015 et sophrologue depuis 2018. Elle découvre le yoga lors de son expatriation en Asie, alors qu'elle travaille comme agent de voyage. Cette pratique devient rapidement un fil conducteur dans sa vie, qu'elle ne cessera d'explorer depuis.

Curieuse et engagée, elle approfondit au fil des années sa compréhension du corps et des sagesses traditionnelles, notamment à travers une formation de 500h en Yoga & Ayurveda auprès de Michèle Lefèvre et Isabelle Moysan. Cette approche l'ancre davantage dans une vision cyclique, vivante et holistique de la connaissance de soi.

Exploratrice dans l'âme, Anne-Maëlle aime transmettre ce qui la touche et l'inspire. Elle enseigne le yoga en cours collectifs, ateliers et retraites Surf & Yoga, sa seconde passion, et accompagne en sophrologie les patients atteints de mucoviscidose au CHU de Rennes, ainsi qu'en cabinet autour des problématiques de stress, de sommeil et d'anxiété.

À travers cette formation, elle propose de tisser du lien entre yoga, ayurveda et écologie intérieure : une invitation à affiner son écoute du vivant, en soi et autour de soi, et à nourrir sa pratique et son enseignement.





MOKṢĀ

FORMATION DE YOGA

Ashtanga Vinyasa

MOKṢĀ EST UN ORGANISME DE FORMATION
CERTIFIÉ QUALIOPI
VOUS POUVEZ BÉNÉFICIER D'AIDES DE L'ÉTAT EN
FONCTION
DE VOTRE SITUATION. (OPCO, FIFPL, PÔLE EMPLOI...)
NOUS POUVONS VOUS AIDER DANS VOS DÉMARCHES
ADMINISTRATIVES.

