



Formation 12h

Vinyāsa Yoga

Créativité du mouvement avec le souffle

FORMATION LE 27/06/2026 & LE 28/06/2026

VINYĀSA YOGA





Les informations essentielles

PUBLIC

Tout.e pratiquant.e et/ou professeur.e curieu.se de découvrir comment articuler une séquence de Vinyāsa Yoga

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 27 et le 28 juin 2026

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 20

PRÉREQUIS

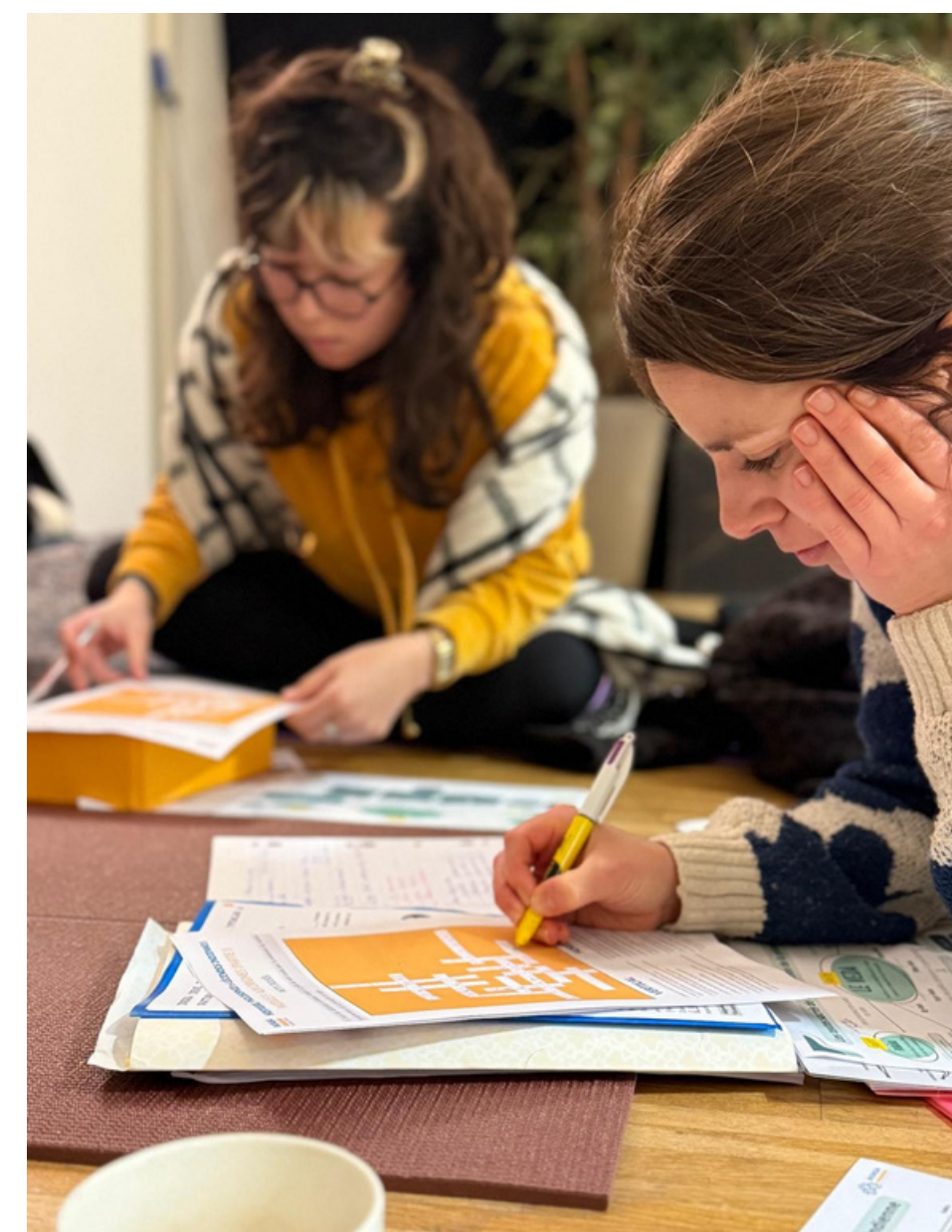
Pratiquer le Yoga depuis plus d'un an

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Fiches pédagogique sur le Vinyāsa Yoga

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Vérification de la mémorisation des savoirs à travers la construction d'un atelier créatif de Vinyāsa Yoga





Objectifs de cette formation

Vinyāsa Yoga : créativité du mouvement avec le souffle

- Intégrer la **relation souffle & mouvement**
- Comprendre comment articuler un atelier avec **le flow**
- Explorer les fondements de la philosophie du yoga appliqué au *Vinyāsa*
- Comprendre la structure des postures : **Āsana Lab**
- Comprendre les principes du *Vinyāsa* sous ses différents aspects





Présentation du programme

Du 27/06/2026 au 28/06/2028



9h /12h samedi

Pratique d'introduction

- Cercle d'ouverture
- Rencontres et échanges
- Pratique guidée de *Vinyāsa* Yoga
- Le *Vinyāsa* Yoga dans son contexte historique et philosophique



14h/17h samedi

Transmission

Théorie du *Vinyāsa* et *Āsana* Lab

- respiration
- structure d'une séquence
- *āsana* (postures)



9h /12h dimanche

Pratique posturale

- Pratique guidée de *Vinyāsa* Yoga
- Temps questions/réponses
- Temps de présentation de l'exercice de création d'une séquence



14h / 17H dimanche

Création d'une séquence

- Construire une pratique de *Vinyāsa* en groupe
- Explication et présentation de la séquence.
- Temps d'échange
- Cercle de fin





Présentation de l'intervenante

ANOUK CHARDOT

C'est en 2018, suite à l'obtention de son DNSEP à l'École Européenne Supérieure d'Art de Bretagne de Rennes, qu'elle découvre l'Ashtanga Vinyasa yoga. Très rapidement, cette pratique s'inscrit dans son quotidien dont elle perçoit les bienfaits physique comme mental. Le yoga devient pour elle un repère, un ancrage, une discipline nécessaire qui ne la quitte plus depuis.

L'Ashtanga Vinyasa est sa pratique principale et initiale. Elle continue aujourd'hui de se former auprès d'Héloïse Gavarry, fondatrice du Chien tête en bas et formatrice à Moksa Yoga. Elle a également participé à plusieurs stages avec Gilles Kerviche (qui a reçu entre autre les enseignements de Sri Pattabhi Jois et B.K.S Iyengar) sur la pratique du Yoga Initial. En 2022 elle s'est formée à Samyak Yoga, en Inde, à la pratique du Vinyasa et en octobre 2023, elle débute la formation Moksa en Ashtanga Vinyasa Yoga pour approfondir sa pratique et ses connaissances. En juin 2023 elle participe à un stage mené par Vijay Kumar, enseignant d'Ashtanga Vinyasa à Mysore, en Inde.

Abhyasa, idée d'une persévérance douce, invite à pratiquer avec assiduité, enthousiasme et détachement. Le yoga travaille avec le temps et la patience.

Anouk est professeure de yoga certifiée (RYT 200h)





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...)
NOUS POUVONS VOUS AIDER DANS VOS DÉMARCHES
ADMINISTRATIVES.

