



Formation zoh

Ashtanga Yoga

RETRAITE EN BORD DE MER
DU 19/10/2026 AU 24/10/2026



AVEC MIREILLE & HÉLOÏSE



Desription de la formation



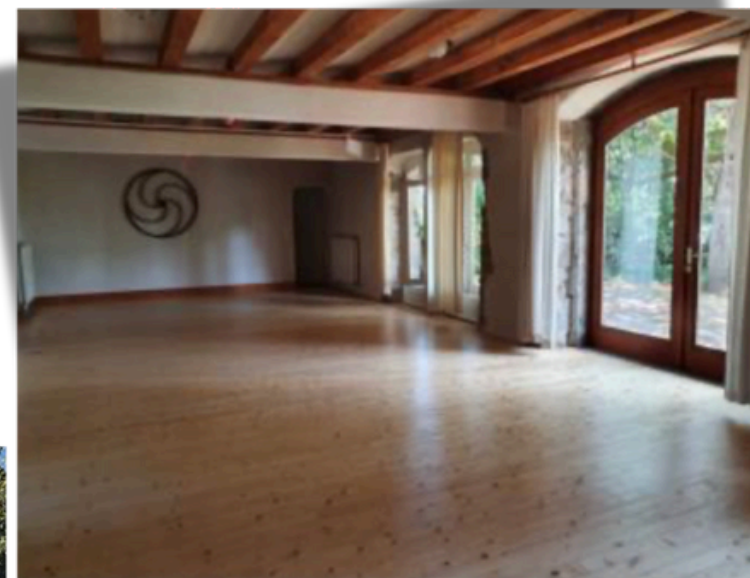
Cette formation immersive prend la forme d'une retraite de 5 jours et vise à accompagner les participant·es vers une pratique autonome et consciente de l'Ashtanga Yoga. À travers des pratiques Mysore, des ateliers ciblés et des espaces de réflexion, les participant.es approfondiront leurs compétences techniques, respiratoires et posturales.





Gîte Chrysalide

NESTADIO est situé en Bretagne Sud, dans le département du Morbihan, à 15 Kms d'AURAY, et à 20 Kms de LORIENT. La demeure est située sur la Presqu'île de FANDOUILLEC au lieu-dit NESTADIO





Les informations essentielles



PUBLIC

- Praticquant·e régulier·ère de yoga souhaitant développer leur autonomie en Ashtanga.
- Professeur·e de yoga souhaitant enrichir leur enseignement avec la méthodologie Ashtanga Mysore.

TARIFS

- à partir de 760€ en auto-financement en early bird jusqu'au 30 juin 2026, puis à partir de 810€
- Financement OPCO : 20 % supplémentaires du prix total afin de couvrir les frais de dossier



NOMBRE DE PARTICIPANT·ES

Maximum 18

MODALITÉS D'ACCÈS

Envoyer un mail à
formationmoksa@gmail.com

DURÉE DE LA FORMATION

6 jours
20 heures
du 19/10/26 au 24/10/26

PRÉREQUIS

- Une pratique régulière du yoga est fortement recommandée (minimum 6 mois)
- Avoir une bonne condition physique générale

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Auto-évaluation sous la forme d'un questionnaire de fin de stage pour mesurer la progression ressentie
- À l'issue de la formation, une attestation de réalisation sera délivrée à chaque participant ayant suivi l'intégralité du programme





Les objectifs pédagogiques



- S'approprier la pratique Mysore de manière autonome
- Comprendre et intégrer les techniques de respiration et d'activation des *Bandha*
- Approfondir les fondements théoriques et philosophiques de l'Ashtanga Yoga
- Analyser et adapter les postures selon ses propres capacités physiques



Du 21/10/25 au 27/10/25

	Matin	Après-midi
Lundi		Accueil, méditation & prāṇāyāma
Mardi	Mysore	Atelier histoire et philosophie du Yoga
Mercredi	Mysore	Atelier 2nde série, méditation & prāṇāyāma
Jeudi	Pratique guidée	Temps libre
Vendredi	Mysore	Atelier inversions, méditation & prāṇāyāma
Samedi	Mysore	Départ après le déjeuner



PHOTO 



Les intervenant·es



MIREILLE DROUET

Co-fondatrice de Moksa, pratiquante depuis dix sept ans et enseignante depuis douze ans, diplômée d'un RYS 500 en ashtanga vinyasa yoga de l'école de Formation les Ailes du Yoga.

Elle continue son apprentissage en France, en Italie et en Inde.

Formée en philosophie indienne par Raphaël Voix et Ananda Ceballos, formatrice yoga au Centre de Forma(c)tion/Satya Yoga. Titulaire du titre de psychologue délivré par l'Université de Rennes2 et certificat de sophrologue caycédienne de l'académie internationale de Sophrologie Caycédienne

HÉLOÏSE GAVARRY

Co-fondatrice de Moksa, pratiquante depuis dix sept ans et enseignante depuis douze ans, diplômée d'un RYS 500 en ashtanga vinyasa yoga de l'école de Formation les Ailes du Yoga.

Formée en philosophie indienne par Raphaël Voix et Ananda Ceballos, formatrice yoga au Centre de Forma(c)tion/Satya Yoga. Elle est à l'initiative du projet social et solidaire de l'association du Chien Tête en Bas : apporter la pratique du Yoga pour tous. Sous différentes formes de pratiques et avec différentes personnes, elle poursuit ses recherches autour de l'Ashtanga Vinyasa Yoga.





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.

