



SAMSARA YOGA  
*academy*

BIENVENUE À L'ACADÉMIE SAMSARA YOGA 5.0  
*Le Yoga traditionnel transmis de manière  
innovante et adaptée à chacun*



*Découvrez*  
NOS FORMATIONS

Passionné(e) de Yoga, vous pratiquez depuis plusieurs années et avez le souhait d'exercer une profession qui corresponde à vos aspirations personnelles ou simplement l'envie d'approfondir vos connaissances.

## ***Vous êtes au bon endroit !***

L'Académie Samsara Yoga, vous propose une formation exclusive certifiée de 500 heures échelonnées sur 2 ans. Nous vous permettons **d'acquérir une double compétence pour devenir professeur de Hatha Yoga & de Yoga Nidra.**

La pratique sera le cœur même de cette formation et au fil des semaines, vous allez acquérir une connaissance approfondie des aspects littéraires & spirituels.

Afin de vous permettre de maîtriser tous les aspects de cette discipline, votre professeure principale, Aura a réuni un plateau d'experts exceptionnels. Ils sauront grâce à leurs connaissances et leurs pédagogies modernes vous transmettre des connaissances ancestrales fondamentales. Ainsi une étude complète de l'anatomie, de l'hindouisme, de la médecine ayurvédique, du sanskrit et des techniques posturales du Yoga sont au programme.

Notre **méthode d'apprentissage** élaborée vous permet d'acquérir les compétences et les outils nécessaires **pour faire de vous un professeur qualifié et serein.** Ainsi à votre tour vous pourrez enseigner cette pratique millénaire avec authenticité et méthode.

L'école SAMSARA YOGA bénéficie de la certification labellisée UPY (Union des Professionnels du Yoga) qui rassemble les meilleurs professionnels du Yoga en France en garantissant un engagement de qualité pour ses affiliés. Par ailleurs, la formation est certifiée par le label Yoga Alliance qui offre une reconnaissance au niveau international. À l'issue de votre formation, vous obtiendrez un diplôme fédéral UPY et Yoga Alliance reposant sur une formation intense d'excellence unique. Au-delà du diplôme, vous disposerez d'un socle de connaissances solides vous permettant de prodiguer des cours de qualité dans le respect du corps.

Comme dans nos cours, chez Samsara Yoga, un élève est toujours attendu. L'accueil et l'écoute nous semblent être la base de tout. C'est pourquoi nous vous accompagnons tout au long de votre cursus pour que vous puissiez développer votre plein potentiel dans un environnement propice à l'apprentissage et encadré par une équipe investie, pédagogue, professionnelle et bienveillante.



## ***Le cadre de la formation***

**Deux spécialisations :**  
HATHA YOGA & YOGA NIDRA

## ***Lieux de Formation***

VAL D'OISE (95)  
& ARDENNES (08)

## ***Répartition***

Un programme composé à  
**60% de pratique & 40% de théorique**

## ***Les Garanties***

**Des intervenants de renom** à la pointe de la transmission de l'hindouisme, l'anatomie, le sanskrit, le Yoga de la Voix et la Médecine Ayurvédique...

**Des cours hebdomadaires** en direct, en ligne et en Replay

**Une école à taille humaine** avec un effectif limité à 12 étudiants pour optimiser votre apprentissage

**Un module exclusif** de sensibilisation spécifiquement **dédié aux handicaps physiques et/ou mentaux et à l'autisme**

**Un accompagnement et des conseils d'experts juridiques** sur la création de votre école de Yoga et son développement commercial

**Des discussions interactives** avec vos professeurs et intervenants à chaque module

**Un accompagnement et une écoute personnalisée** avec des entretiens trimestriels adaptés à vos attentes

## ***Certification***

Union des Professionnels du Yoga (UPY)  
Yoga Alliance



# Les objectifs

Nous partons du principe que ce qui est compris est assimilé et donc transmissible

1.

**SAVOIR CONSTRUIRE, ENCADRER ET TRANSMETTRE** une séance de Hatha Yoga et de Yoga Nidra en présentiel et/ou en visio... pour dispenser des cours adaptés à tous publics.

3.

**ACQUÉRIR TOUTES LES TECHNIQUES** de postures, de respirations, de méditations qui seront mises en pratique en séance et étudiées ensuite pour en comprendre les vertus. Pour transmettre le Yoga dans la pure tradition de l'Inde, l'étude des postures et des techniques est primordiale.

5.

**COMPRENDRE** le lien entre la respiration consciente et un corps en mouvement.

7.

**APPRÉHENDER LE CORPS** par l'anatomie appliquée au mouvement. Nous vous apprenons à structurer une séance de Yoga en fonction des spécificités physiques des pratiquants. Des connaissances clés transmises par notre Ostéopathe pour une pratique du Yoga respectant le corps et apportant les bénéfices attendus.

9.

**RENFORCER VOS CONNAISSANCES** et ouvrir le champ des possibles par des stages d'immersion vitalisants visant un apprentissage intense et fécond. Ceux-ci seront agrémentés par notre musicienne spécialiste du Yoga de la Voix qui nous fera chanter des kirtans vitalisants apportant joie, bonne humeur et paix intérieure.

2.

**APPRENDRE ET COMPRENDRE** les asanas et pranayama, suivi de l'étude des points de centrage ancestraux : nadi, chakra... Pratiquer les mantras, bijas, kirtans, les mudra Yoga des doigts. Connaître les vayus, les doshas...

4.

**DÉVELOPPER SON REGARD ET ADAPTER LE RYTHME DE SON COURS** pour être dans une pratique respectueuse du corps pour l'élève. Maîtriser les postures et leurs variantes afin de répondre aux contraintes de vos pratiquants.

6.

**DÉVELOPPER LA NOTION DE L'INSTANT PRÉSENT** et une vie équilibrée dans la voie du Yoga.

8.

**SENSIBILISER À LA PHILOSOPHIE DU YOGA** sur la base des textes sacrés de l'Inde, essentiel pour comprendre et diffuser le yoga. Un spécialiste de l'Hindouisme avec un programme précis et très riche de contenu permettra d'appréhender l'étude des textes sacrés Yoga Sutra, Hatha Yoga Pratipika, Bhagavad Gita...

10.

**CONSTRUIRE SON PROJET** : Un module dédié à la création de votre école de Yoga vous permettra d'établir votre activité sereinement en vous fournissant les informations utiles sur les aspects administratifs, commerciaux et marketing. Notre experte-comptable est à votre disposition pour répondre à toutes vos interrogations.

# L'équipe pédagogique :

Tous nos intervenants, **conférenciers et auteurs** ont été sélectionnés pour trois raisons : leurs **connaissances**, leurs **pédagogies** et leur **bienveillance**.

## Aura Spring

Aura, votre enseignante principale, pratique le Hatha Yoga et la méditation depuis 18 ans et enseigne depuis 10 ans. Elle a fondé l'école Samsara Yoga France en 2010 et dispose de 2 salles de cours dont une dans le Val d'Oise à Saint Brice sous Forêt et une dans les Ardennes à Sedan.

Formée par Evelyne Sanier Torre du Collège National de Yoga (CNY) en 4 ans, elle continue de perfectionner son apprentissage au fil des années auprès d'écoles pionnières. Aura est entre autres titulaire d'un DU Yoga et santé obtenu avec mention.

Au fil des années et des demandes spécifiques comme les cours pour des associations, des sportifs de hauts niveaux, des entreprises, université, Hôpitaux, Ephad, instituts pour handicapés mentaux, centres d'accueil pour Autistes, cours particuliers, team building)... Toutes ses expériences lui ont permis d'acquérir une grande expérience de l'enseignement et de l'adaptabilité en fonction de son public. Bien que fidèle à son instruction de base, elle a développé sa propre méthode permettant de dispenser des cours de Yoga pour un public d'enfants autistes et handicapés. Chaque année elle organise des retraites et des conférences en France et en Belgique dont elle est originaire.

Elle a une révélation qui change profondément sa vision de l'enseignement en rencontrant Jeannot Margier. Il est le fondateur de la méthode Yoga sur chaise et auteur du livre : Yoga sur chaise. Touchée par la transmission authentique et généreuse de celui-ci elle s'investit dans cette philosophie : « Il n'y a pas un yoga pour tous mais un yoga pour chacun ».



## Jeannot MARGIER

Professeur de Yoga formé par André Van Lysebeth, il transmet le yoga depuis plus de 40 ans. Il est aussi auteur du livre Yoga sur Chaise : Changer le regard sur la vieillesse et le handicap.

Depuis 2008, il œuvre en direction des personnes vieillissantes ou en situation de handicap. Fort de l'intérêt qu'a suscité cette pratique sur chaise, il a créé en 2014 l'association « Surya » avec le soutien de la commission gérontologique du conseil général de la Drôme. En dehors de cette pratique sur chaise, Jeannot MARGIER organise des stages de Yoga-Nature avec chants et randonnées, dans un petit village diois, près de chez lui où il vit en harmonie avec la nature depuis plus de trente ans.

## Sonia Seddiki Yin Yoga

En 2010, j'entrais dans ma vie, je la respirais et je faisais jaillir la joie présente en moi. Oser s'accomplir est devenu mon chemin, celui de chaque instant. Oser s'accomplir est une preuve d'amour à soi-même que je me suis offerte en suivant une formation de 4 ans du Collège National de Yoga, préparant à devenir professeur de yoga. Diplômée depuis juin 2018, mon être aspire à se nourrir et à se révéler. Oser s'accomplir c'est s'aligner, être au plus proche de soi-même, c'est pourquoi en 2019 je me suis formée au Yin Yoga, une magnifique pratique profonde et révélatrice de soi aux racines de la Médecine Traditionnelle Chinoise.



## **R. Gabriel Hagai** Enseignement spirituel

Le rabbin Gabriel Hagai est juif orthodoxe de tradition séfarade, formé à Jérusalem et à Boston (USA). Il est actuellement enseignant-chercheur et chargé de cours dans plusieurs universités et instituts supérieurs parisiens. Linguiste, philologue, paléographe-codicologue, poète, calligraphe et chanteur, il est très investi dans le dialogue interreligieux et membre actif de plusieurs associations françaises et internationales promouvant la paix. Père et grand-père, Gabriel Hagai est également maître-initiateur dans une tradition mystique non-dualiste du judaïsme remontant jusqu'à Moïse. Il est le lauréat 2019 de la Médaille d'Honneur Samaritaine pour des Réalisations Humanitaires. Gabriel Hagai est co-auteur de plusieurs ouvrages.



## **Guillaume BRETELLE** Ostéopathe

Ostéopathe DO depuis 2008, Guillaume Bretelle a toujours été attiré par la compréhension du corps humain et de sa physiologie. C'est dans ce but qu'il complète sa formation par deux diplômes universitaires sur l'anatomie clinique en 2009 et sur la physiologie de la douleur périnatale en 2012 en post-gradué. À cette occasion, il fut notamment

formé par le Dr Bernadette de Gasquet. Il suit chaque année, depuis 15 ans, des formations animées par des ostéopathes et des neurophysiologistes connus dans le monde entier pour leurs recherches.

En 2012, Guillaume Bretelle devient enseignant ostéopathe au Centre européen d'étude supérieur d'ostéopathie à Paris. Il enseigne en parallèle de son activité en libérale. Passionné et pratiquant de sport, il accompagne de nombreux sportifs dans leur pratique à son cabinet. Guillaume Bretelle lutte au quotidien contre la kinésiophobie (la peur de bouger) et le stress des patients. C'est ainsi qu'il leur conseille très souvent la pratique du yoga et de la méditation.

## **Ramatara** Yoga de la Voix

Ramatara rencontre l'Inde et le Yoga en 2008. Après avoir voyagé dans les ashrams et étudié les enseignements traditionnels, elle enseigne un Yoga Intégral qui est l'expression naturelle de son parcours à la fois musical et intérieur.



## **Céline MODAINE** Ayurvéda

C'est très jeune, lors de ses nombreux voyages qu'elle découvre avec un grand intérêt les médecines alternatives. Passionnée par la danse, le yoga et l'Inde, elle découvre l'Ayurveda grâce à une de ses professeures et décide de s'initier à cette formidable médecine lors de stage avec Ranganathan Ariapoutry, fondateur du centre ATMA à Avignon puis, avec Lina Ketterer, formatrice à l'école APMA, yoga Sadhana. Captivée par cette médecine holistique et en parallèle à son métier de soignante en cancérologie/soins palliatifs, elle décide de s'engager dans une formation longue de conseillère en Ayurveda et Thérapeute en massages ayurvédiques. Elle obtient son diplôme certifié par le Jiva Institut en Inde (Docteur Partap Chauhan) en septembre 2014.



## **Joachim Vallet** Hindouisme et Sanskrit

A l'évocation de l'enfance, c'est le sport et la montagne qui viennent, c'est important, chacun est puissamment structuré par l'enfance. Plus tard, j'ai été le photographe, le journaliste qui avait si bien connu la marche, la neige, l'effort, la peur et frôlé déjà la mort. J'ai connu la pratique corporelle de yoga à 16 ans, l'assise en silence peu après à 18 ans. Je suis devenu enseignant de yoga par hasard en 2008 à 40 ans et ne fais plus rien d'autre qu'explorer nos pratiques à temps plein. J'ai suivi assidûment la formation de l'École Française de Yoga (EFY) mais ai surtout pratiqué au quotidien six années durant avec deux enseignants, Patrick Tomatis et Philippe de Fallois. J'ai suivi une voie bouddhique avec curiosité puis l'enseignement oral donné par Alyette Degrâces, une sanskritiste géniale.



## *Les lieux de Stage*

### **L'ABBAYE D'ORVAL DU 10 AU 15 MAI 2022**

Dans la sublime Abbaye d'Orval lieu hautement spirituel et serein. Un lieu parfait pour nos séminaires où la joie et la simplicité offrent un vrai temps de recueillement et de paix intérieure. La forêt avoisinante nous permet des marches méditatives pendant toute la durée de notre séjour.



### **LE CENTRE VÉDANTIQUE À GRETZ (77) : DU 2 AU 9 JUILLET 2022**

Le Centre Védantique est un ashram, c'est-à-dire une communauté spirituelle rassemblée autour d'un moine que ses pairs ont désigné pour son expérience dans la méditation et le conseil spirituel. C'est un lieu magnifique où chacun peut se recueillir et pratiquer sereinement dans un espace verdoyant et ressourçant. Vous y trouverez une boutique regorgeant de livres spirituels & de yoga très riche.



SAMSARA YOGA  
*academy*

## *L'inscription*

Après un entretien avec vous, nous validons ensemble notre charte éthique qui nous engage dans ce programme de formation.

*(Voir en annexe la Charte)*

Que votre objectif soit professionnel, personnel ou les deux nous avançons ensemble dans la voie de la transmission du Hatha Yoga et du Yoga Nidra selon les techniques ancestrales de l'Inde. Votre apprentissage se doit d'être épanouissant pour atteindre votre réussite.

Comme dans nos cours, chez Samsara un élève est toujours attendu, l'accueil et l'écoute nous semblent être la base de tout. Nous vous guidons pour que vous puissiez révéler tout votre potentiel.

## *Pour en savoir plus*

Dès aujourd'hui retrouvez les détails du programme  
& de nos intervenants sur le site internet

**<https://www.samsarayogafrance.fr>**

Nous répondons également à vos questions au

**06 25 26 87 15**