

« Le prānāyāma, expérimenter et transmettre »

Post formation à Paris



Trois jours pour approfondir connaissance et expérience du prānāyāma

Du samedi 4 avril 2026 à 9h
au lundi 6 avril 2026 à 12h

Auberge de Jeunesse Yves Robert, 20 Esplanade Nathalie Sarraute,
75018 Paris

Le thème :

Les trois jours auront pour thème les techniques de souffle. Il s'agira d'approfondir la connaissance et l'expérience du prānāyāma à travers des ateliers, des mises en situation et des moments d'apports théoriques.

Ce stage s'adresse à des professeurs de yoga désirant :

- Approfondir leurs connaissances autour d'un thème
- Améliorer leurs pratiques personnelles
- Evoluer dans leur rôle de transmetteur
- Echanger sur leur activité de professeur de yoga au sein d'un petit groupe de pairs

Le coût :

- Enseignement : 250€ pour la totalité du stage
- Logement : il est possible de loger sur place (se renseigner auprès de l'Auberge de Jeunesse)

Les intervenants :

Sylvie Dalouche est formatrice au sein de l'Institut Français de Yoga et anime des formations de professeurs de yoga depuis 2014. Elle est yoga thérapeute depuis 2014, formée pendant 3 ans par le docteur N. Chandrasekaran, médecin indien de la ville de Chennai. Elle enseigne le yoga à Toulouse.

Philippe Le Masson est formateur au sein de l'Institut Français de Yoga et anime des formations de professeurs de yoga depuis 2019. Il est yoga thérapeute depuis 2020, formé par Anne Poirier, formatrice IFY. Il a enseigné le yoga à Paris pendant 16 ans et enseigne aujourd'hui à Nantes.

Inscription et renseignements :

Sylvie Dalouche : 06 72 79 90 23 – yoga-asteya@orange.fr

Philippe Le Masson : 06 61 50 12 40 - philippe@atelierdeyoga.com

Bulletin d'inscription :

Prénom :

Nom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

N° de téléphone :

Email :

Année d'obtention du certificat de professeur de yoga :

Nom du formateur ou de la formatrice :

Enseignez-vous en cours de groupe : ☐ OUI ☐ NON

Si oui, combien de cours animez-vous par semaine ?

Enseignez-vous en cours individuel : ☐ OUI ☐ NON

Si oui, à quelle fréquence ?

Organisez-vous des stages : ☐ OUI ☐ NON

Si oui, quel type de stage (matinée, journée, week-end, semaine etc.) ?

A quelle fréquence ?

Depuis l'obtention de votre certificat d'enseignant, continuez-vous à vous former : ☐ OUI ☐ NON

Si oui, précisez de quelles manières :

Avez-vous des demandes spécifiques par rapport au thème du stage : ☐ OUI ☐ NON

Si oui, précisez vos attentes :

Je m'inscris à la post formation «Le prāṇāyāma, expérimenter et transmettre», du 4 au 6 avril 2026, et verse 125€ d'arrhes à l'ordre de Sylvie Dalouche. Les arrhes ne seront pas remboursées si je me désiste après le 1^{er} mars 2026.

Fait à

le

Signature

Bulletin à joindre à votre règlement et à faire parvenir à : Sylvie Dalouche : 23 rue Louis Hérold - 31200 Toulouse - Tél. : 06 72 79 90 23 – Email : yoga-asteya@orange.fr