

« Le prāṇāyāma, expérimenter et transmettre »

Post formation à Paris



Trois jours pour approfondir connaissance et expérience du prāṇāyāma

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 prāṇāyāma 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. Philippe 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