YOGA LABORATORIUM

FORMATION EN LIGNE

AYURVEDA POUR LES YOGI(NI)

PROSPECTUS

Votre chemin vers l'équilibre et les transformations profondes

Maitrisez les concepts clés d'Ayurveda et Yoga. Retrouvez l'équilibre dans votre corps, esprit et environnement. Apprenez à créer des pratiques qui guérissent de l'intérieur.

Bertyl Rance ⭐⭐⭐⭐⭐ Posté il y a 11 mois

Plus qu`une formation

Une formation unique ancrée dans la tradition , et toujours en lien avec le monde d` aujourd`hui tel qu`il est ...., la passion de la transmission ..... grâce aux replay et pdf disponible sans modération , on peut approfondir les pratiques à son rythme ....Un Chemin émaillé de la joie et la simplicité de l` équipe .....Un grand merci à vous trois

SOMMAIRE

POURQUOI AYURVEDA POUR LES YOGI(NI) ? 4
POURQUOI APPRENDRE CHEZ YOGA LABORATORIUM ? 10
CE QUE VOUS APPENDREZ 13
COMMENT SE DÉROULE LA FORMATION ? 20
CALENDRIER DES COURS EN LIVE 23
LES PRÉ-REQUIS 25
COMMENT S'INSCRIRE 26
TÉMOIGNAGES DE NOS ÉLÈVES 27
LES TARIFS 28
FAQ 30

POURQUOI AYURVEDA POUR LES YOGI(NI) ?

La pratique de Yoga est bien plus puissante que l'on ne le pense. Si elle nous affecte superficiellement (dont on ressent les effets tout de suite comme sur le stress), elle affecte aussi nos énergies subtiles (dont les effets ne se ressentent que des années plus tard). Lorsque cette pratique est adaptée à notre corps, esprit, à la saison et lieu d'habitation, elle nous permet de retrouver l'équilibre à l'intérieur de nous. Or, la même pratique faite sans tenir en compte ces éléments peut aussi générer des déséquilibres.

C'est la raison pour laquelle, dans les anciennes écoles, l'apprentissage de Yoga était toujours jumelé avec l'enseignement de sa science soeur : Ayurveda. Car apprendre Ayurveda c'est appréhender comment notre corps, esprit et âme sont interconnectés avec le monde qui nous entoure.

Cette formation - Ayurveda pour les yogi et yogini - vous aidera à maitriser les

LES BIENFAITS DE CETTE FORMATION

- Retrouvez l'équilibre et effectuez des transformations profondes.
- Maitrisez les fondamentaux d'Ayurveda si essentiels pour les pratiquants de Yoga.
- Apprenez comment créer et faire des pratiques qui guérissent de l'intérieur.
- Agissez sur votre corps et esprit d'une manière profonde.
- Améliorez votre santé physique, émotive et mentale.

fondamentaux d'Ayurveda essentiels pour chaque pratiquant de Yoga. Vous apprendrez comment votre corps et votre esprit sont construits, quels sont les différents éléments (comme les saisons, nutrition, etc) qui affectent votre santé physique, mentale, et émotive, et comment utiliser les divers outils de Yoga pour agir sur vous d'une manière profonde. Et vous ressentirez les effets transformateurs de l'équilibre qui viennent lorsque votre pratique s'adapte à vos *dosha*, *guna* et aux saisons.

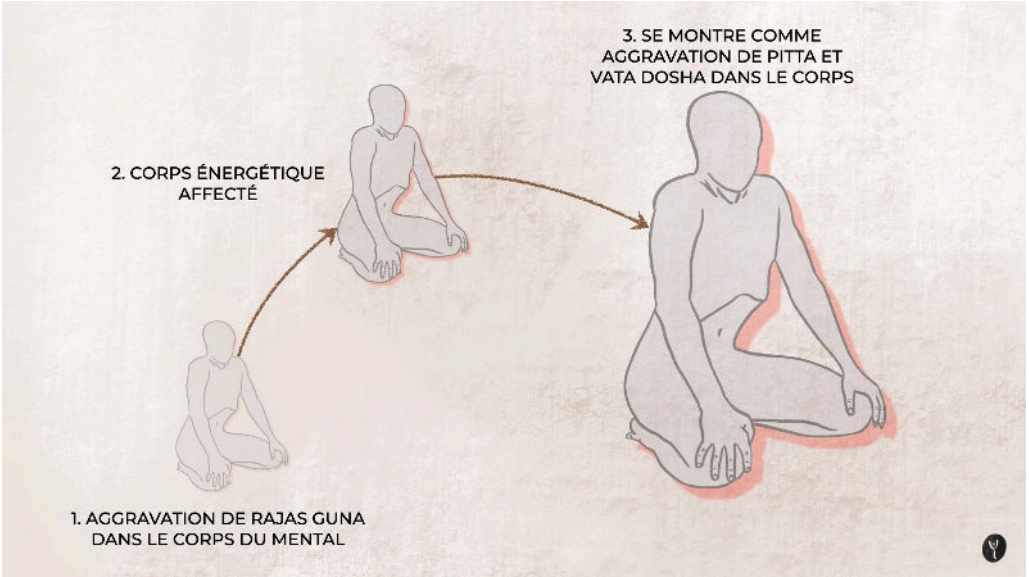
QUELS SONT LES ÉLÉMENTS ESSENTIELS D'AYURVEDA ?

Ayurveda et Yoga nous enseignent que nous ne sommes pas que ce corps physique et ce cerveau. Mais plutôt que nous sommes un être complexe composé de plusieurs corps. Il y a trois principes qui affectent ces corps :

Les dosha : souvent traduit comme "les humeurs du corps", les *dosha* représentent les lignes de fautes présentes dans les 3 bio-énergies principales de notre corps. Le rôle de ces bio-énergies est de s'occuper de tous nos systèmes biologiques (comme notre système nerveux, digestif, respiratoire, circulatoire, etc.)

Les agni : en plus des *dosha*, notre corps physique et nos corps subtils contiennent également divers feux. Le rôle de ces feux est de transformer un élément dans un autre - que ce soit la nourriture que nous consommons, ou encore nos émotions, nos expériences, nos peurs et bien d'autres !

Les guna : les trois forces primordiales qui agissent sur notre mental mais aussi sur nos énergies. Parmi ces trois forces, la prédominance *sattva guna*, ou la force qui amène la clarté d'esprit, assure une bonne santé physique et mentale, tandis que trop de *rajas* ou *tamas* peut facilement induire des maladies.

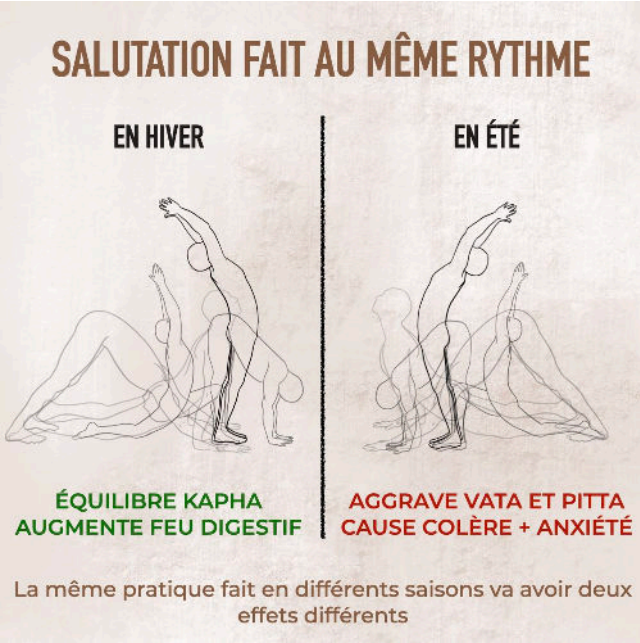


Les guna, les différents feux affectent directement ce qui se passe dans nos dosha

Tout comme notre corps contient ces trois éléments, tout nous entoure contient aussi ces mêmes éléments. Par exemple, les saisons, la nutrition, l'heure de la journée, ou encore les mots et les pensées que nous percevons ont tous un effet sur ces feux, *dosha* et *guna*.

QUE SE PASSE-T-IL QUAND ON PRATIQUE SANS AYURVEDA ?

Toute pratique physique basée sur la respiration, qui augmente notre conscience de notre corps et aide à poser le mental, même si ce n'est que pour une courte durée, aura des bienfaits sur notre corps physique. Ainsi, on parle souvent des bienfaits de Yoga sur le stress, etc. Cependant, ces pratiques ont aussi des effets sur nos corps subtils. Lorsque nous ne tenons pas compte les particularités de notre corps et esprit, ces mêmes pratiques peuvent générer un déséquilibre à l'intérieur de nous. Prenons deux exemples :



Salutation au soleil : la salutation au soleil a des très grands bienfaits. Lorsque nous pratiquons une salutation plutôt rapide en hiver, ça aide à équilibrer nos *dosha* de l'intérieur, augmenter les feux internes et permet une meilleure digestion. Mais la même salutation, pratiquée au même rythme l'été quand il fait chaud, va déséquilibrer nos *dosha* (aggraver *vata* et *pitta*), rendre le feu digestif nocif, et peut facilement générer des crises de colère ou encore des inflammations dans le corps.

Kapalbhati Pranayama : *Kapalbhati* consiste à expirer rapidement à répétition. C'est un excellent entrainement pour le système respiratoire et un nettoyage profond pour le crâne. Lorsque cette respiration est pratiquée par une personne ayant un profil plutôt *kapha*, avec une feu digestif suffisant, elle aide à purifier le corps et le mental. Mais lorsque cette même respiration est pratiquée par une personne ayant un profil *vata* ou *pitta*, au début, la personne va se sentir "libérer". Mais en profondeur, cela va aggraver particulièrement *vata dosha*, et génèrer anxiété, insomnie, sensation de se sentir perdu.

QUE SE PASSE-T-IL QUAND ON PRATIQUE AVEC AYURVEDA

Avant tout, Ayurveda vous aidera à comprendre comment votre corps et votre esprit sont formés (qui est toujours différent que le corps et l'esprit d'une autre personne !). Lors de cette formation, vous apprendrez également les effets des diverses pratiques de Yoga sur vos *dosha*, *guna* et feux.

Une fois on a cette connaissance, et on tient en compte les divers éléments qui nous impactent, l'effet de la pratique est juste transformateur. Déjà, vous sentirez les premiers bienfaits sur votre santé

physique : les *dosha* seront dans un état d'équilibre, le système immunitaire sera fort, et rien que cela peut facilement prévenir beaucoup de maladies.

Mais les effets les plus profonds seront ressentis dans votre esprit. Vous verrez rapidement une diminution dans les problèmes comme l'anxiété et les périodes de déprime et tristesse. Vous aurez plus de capacité à assumer les situations difficiles sans les mauvais effets du stress. Et vous vous ressentirez beaucoup plus connecté à votre intérieur, ce qui augmente énormément l'estime de soi et prévient de nombreux problèmes liés au manque de confiance en soi.

POURQUOI APPRENDRE CHEZ YOGA LABORATORIUM ?

Aujourd'hui, nous vivons dans un monde qui adore sur-simplifier. Yoga devient Asana+Respiration, Ayurveda devient Dosha+Nutrition. Et on passe à côté des outils incroyablement puissants que ces deux sciences mettent à notre disposition. De plus, cela nous incite à faire des diagnostics limités. Ce qui diminue notre capacité d'agir sur nous d'une manière réelle et profonde. Ainsi, les vieux problèmes ne cessent de revenir.

J'ai fondé Yoga Laboratorium pour revenir aux origines de Yoga, et mettre dans vos mains les vrais outils de Yoga et Ayurveda.

LA DIFFÉRENCE YL

- Un savoir de fond, enseigné avec clarté, dynamisme et bienveillance.
- Une approche holistique basée sur les vraies sources de Yoga.
- Une transmission faite avec coeur, dans le respect de chacun et l'esprit de non-jugement.
- Focus sur la qualité de la pédagogie et les besoins de l'élève.

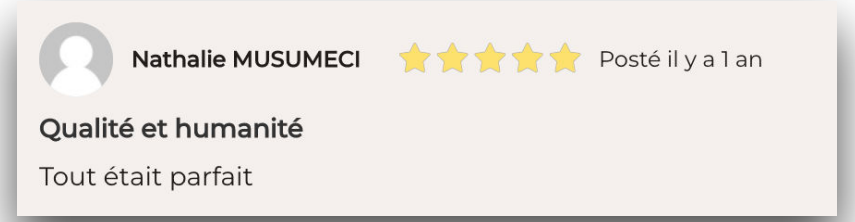
LA QUALITÉ YL

Chez Yoga Laboratorium, nous privilégions la qualité dans tout ce que nous faisons : que ce soit la qualité de l'enseignement, ou encore du matériel.

- Vidéos en HD tournées avec une caméra professionnelle
- Les mêmes micros que ceux utilisés dans les productions cinés pour une super qualité de son
- Des supports pédagogiques avec des PDFs interactifs et illustrés

Loin des sur-simplifications que l'on trouve partout sur l'internet, toutes les formations de Yoga Laboratorium privilégie les textes classiques comme leur source. Et afin de faciliter votre apprentissage, je mets l'axe plutôt sur la clarté et précision dans la pédagogie, les divers outils d'enseignement, et l'utilisation des exemples et des illustrations pour transmettre un savoir de fond, sans qu'il soit inabordable.

Vous trouverez chez Yoga Laboratorium un savoir juste, un désir de transmettre, une équipe qui est toujours à vos côtés pour vous aider, et l'esprit de non-jugement si important dans la voie de Yoga.



A PROPOS DE PANKAJ SAINI

Plongé dans les traditions indiennes depuis son plus jeune âge, Pankaj Saini a démarré son apprentissage de Yoga et Ayurveda en 1990 à New Delhi en Inde. Grâce aux voyages et rencontres avec divers maitres, il a approfondi son savoir dans le domaine de la philosophie, la métaphysique, le travail postural, pranayama, la méditation et les mouvements énergétiques subtils du corps et l'esprit. Aujourd'hui, il transmet ce savoir à travers Yoga Laboratorium.

Anne ZOïA ★★★★★ Posté il y a 1 an

Coeurs pour Pankaj, Camille, Christèle et leur travail soutenu.

Une équipe dotée d'une grande efficacité. Une quête de paix et de simplicité dans les cours. Une volonté d'apporter et de donner le meilleur, dans le but de permettre la progression des élèves. Une adaptation à chacun pour que nos progrès poussent comme de jolies feuilles sur une branche. Merci !

CE QUE VOUS APPENDREZ

Le savoir d'Ayurveda et Yoga est profond. Ancien. Et intemporel. Pour faciliter votre apprentissage, cette formation est divisée en 9 modules qui vont dérouler sur 15 mois (avec 1 weekend de cours par mois). Chaque module combine l'apprentissage théorique avec la pratique. Voici un résumé de ce que vous apprendrez dans chaque module.

MODULE 1 : ESSENTIEL D'AYURVEDA

Avant de plonger dans l'apprentissage des fondamentaux, il est important d'avoir un aperçu de base. C'est d'autant plus importants pour pouvoir mettre en place les pratiques justes dès les premiers jours.

THÉORIE : Une première introduction aux concepts clés de Yoga et Ayurveda comme *dosha*, *guna*, *agni*. Comment faire des diagnostics basiques et établir son profil ayurvédique. L'effet des pratiques de Yoga. Et comment créer les premières pratiques pour les divers profils.

PRATIQUE : Les principes clés de la mise en pratique d'une séance de Yoga. Comment faire des pratiques holistiques. Introduction aux postures basiques et comment construire les séances pour les trois *dosha*. Corrections posturales et clés d'alignement pour bien démarrer la pratique.

DURÉE : 2 mois. Cours en live : 6 (2 sessions Questions-Réponses, 4 ateliers pratiques)

MODULE 2 : COMPRENDRE L'ESPRIT

On passe notre vie à vouloir utiliser nos corps pour agir sur l'esprit. Yoga et Ayurveda nous enseignent exactement l'inverse ! Ce module vous plonge dans les mystères de notre esprit et vous aide à comprendre la source de vos émotions, vos pensées et vos actions. Il vous permettra de non seulement mieux comprendre votre esprit, mais aussi comprendre les mécanismes des problèmes courants comme anxiété, stress, manque de confiance, etc.

THÉORIE : Une introduction aux concepts clés de la théorie et métaphysique derrière Yoga et Ayurveda. Comment se passe l'évolution de notre organisme jusqu'à l'arrivée du corps physique. Quels sont les éléments qui jouent sur notre esprit. Comment trouver les causes des maux de l'esprit, et comment agir sur l'esprit d'une manière profonde.

PRATIQUE : Comment construire des pratiques qui agissent sur le mental. Comment établir les profils psychologiques ayurvédiques. La pratique des postures, respirations, et les clés méditatives pour agir sur l'esprit dans diverses situations.

DURÉE : 2 mois. Cours en live : 6 (2 sessions QR, 4 ateliers pratiques)

MODULE 3 : COMPRENDRE LE CORPS

Notre corps ne se résume pas dans les *dosha*, et non vous n'êtes pas 60% *vata*, 30% *pitta* et 10% *kapha*. Ce module approfondira vos connaissances dans le corps physique et vous permettra de mieux comprendre comment les maladies se manifestent et les divers concepts si essentiels pour prendre soin de notre corps.

THÉORIE : Approfondissement de ce que sont les *dosha* et leur rôle. Mieux comprendre les *agni*. Introduction aux concepts clés comme *mala*, *ama*, *shrota*, *dhatu*, etc. Que se passe-t-il durant les processus digestifs ou de reproduction. Comment une maladie se manifeste.

PRATIQUE : L'axe de ce module sera sur établir et faire des pratiques tri-doshiques qui aident à renforcer le corps et renforce le système immunitaire globalement.

DURÉE : 2 mois. Cours en live : 6 (2 sessions QR, 4 ateliers pratiques)

MODULE 4 : DOSHA VIJNANA

Ce n'est pas uniquement ce que nous mangeons qui affectent nos *dosha*. Il y a aussi le lieu d'habitation, les saisons, les changements de temps et bien plus ! Ce module vous aide à mieux comprendre la nature des *dosha*, tout ce qui les affecte, et comment l'intégrer dans votre pratique.

THÉORIE : Approfondissement du rôle des *dosha* et sous-*dosha*. Les effets des moments de la journée, des saisons et du temps, mais aussi du lieu de naissance et d'habitation sur les *dosha*. Comment distinguer *prakriti* et *vikriti*. Comment faire des diagnostics plus profonds et établir les profiles ayurvédique.

PRATIQUE : Les adaptations de la pratique basées sur les différents éléments comme les saisons, le lieux d'habitation, etc. Correction posturale et dans la respiration. Faire les premiers diagnostics entre élèves.

DURÉE : 2 mois. Cours en live : 6 (2 sessions QR, 4 ateliers pratiques)

MODULE 5 : NUTRITION ET HYGIÈNE DE VIE

Un des principes de la bonne santé d'après Ayurveda est de manger correctement. Mais il ne s'agit pas uniquement de ce qui est dans notre assiette ! La façon de manger, la façon de préparer la nourriture, et l'ordre dans lequel on le consomme est tout aussi important.

THÉORIE : Mieux comprendre la nourriture titre sensoriel et gustatif. Le rôle et l'application de l'hygiène de vie. Les effets de surconsommation et comment l'éviter. Les 6 goûts et l'ordre de consommer la nourriture. Principes basiques de cuisine ayurvédique ainsi que les effets des épices sur les *dosha* et *agni*. Comment lire les tableaux ayurvédiques des ingrédients.

PRATIQUE : Comment établir les rituels simples pour faire faces aux maladies et situations courantes de la vie. Comment combiner cela avec notre pratique de Yoga.

DURÉE : 1 mois. Cours en live : 3 (1 sessions QR, 2 atelier pratiques)

MODULE 6 : PRINCIPES DE PRATIQUE DE YOGA

Yoga n'est pas juste les postures ! Il y a de nombreux autres outils qui sont tout aussi importants (voire bien plus !). Mais quels sont les effets de ces outils ? Comment construire des séances holistiques pour agir sur les problèmes ? C'est ce que vous apprendra ce module.

THÉORIE : La nature et les effets des diverses pratiques de Yoga comme *asana*, *pranayama*, méditation, *mantra*, *bandha*, etc. Leur application dans notre pratique. Comment les utiliser pour yoga-thérapie. Comment construire des programme et des séances pour faire face aux difficultés de la vie.

PRATIQUE : Mise en application avec correction des styles de pratique. Construction des programmes et des séquences aux divers buts.

DURÉE : 3 mois. Cours en live : 9 (3 sessions QR, 6 ateliers pratiques)

MODULE 7 : VATA DOSHA

Vata est le roi des *dosha* mais aussi le roi des maladies. Que se passe-t-il s'il aggrave ? Que faire si on a un profil *vata* pour assurer son équilibre ? Ce module vous aidera à mieux comprendre *vata dosha*, les diverses maladies liés à *vata*, ainsi que les profiles annexes à *vata* comme *vata-pitta*, *vata-kapha*, et *vata-pitta-kapha*.

THÉORIE : Les subtilités de *vata*. Comment mieux capter les problèmes causés par *vata*, diminuer les aggravations, et établir les programmes qui apaisent *vata*.

PRATIQUE : Application des principes de Yoga pour apaiser *vata dosha*, dont la façon de respirer, rythme de pratique, etc.

DURÉE : 1 mois. Cours en live : 3 (1 session QR, 2 ateliers pratiques)

MODULE 8 : PITTA DOSHA

Pitta s'occupe non seulement de ce qui se passe dans notre corps physique, mais affecte aussi les feux subtils. Ce module vous aidera à mieux comprendre *pitta dosha*, les diverses maladies liées à *pitta*, ainsi que les profiles annexes à *pitta* comme *pitta*-vata, *pitta-kapha*, et *pitta-vata -kapha*.

THÉORIE : Les subtilités de *pitta*. Comment mieux capter les problèmes causés par *pitta*, diminuer les aggravations, et établir les programmes qui apaisent *pitta*.

PRATIQUE : Application des principes de Yoga pour apaiser *pitta dosha*, dont la façon de respirer, rythme de pratique, etc.

DURÉE : 1 mois. Cours en live : 3 (1 session QR, 2 ateliers pratiques)

MODULE 9 : KAPHA DOSHA

Kapha permet notre corps de se régénérer, récupérer, et nous donne la vitalité. Ce module vous aidera à mieux comprendre *kapha dosha*, les diverses maladies liées à *kapha*, ainsi que les profiles annexes à *kapha* comme *kapha-vata*, *kapha-pitta*, *kapha-pitta-vata*.

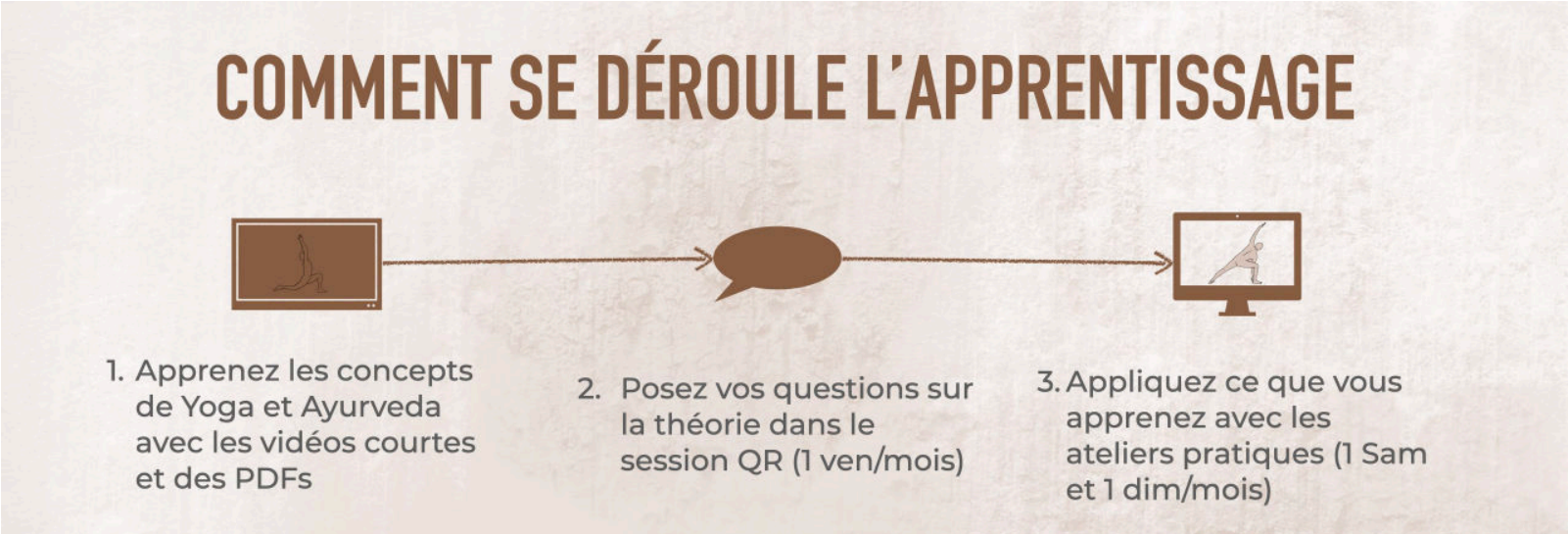
THÉORIE : Les subtilités de *kapha*. Comment mieux capter les problèmes causés par *kapha*, diminuer les aggravations, et établir les programmes qui apaisent *kapha*.

PRATIQUE : Application des principes de Yoga pour apaiser *kapha* dosha, dont la façon de respirer, rythme de pratique, etc.

DURÉE : 1 mois. Cours en live : 3 (1 session QR, 2 ateliers pratiques)

COMMENT SE DÉROULE LA FORMATION ?

Afin de faciliter l'apprentissage, la formation utilise plusieurs outils pédagogiques dont les vidéos courtes, les lives et les groupes de pratique.



LES VIDÉOS COURTES

Les concepts de Yoga et Ayurveda ne sont pas toujours faciles à appréhender. Accumuler énormément d'information en quelques heures n'aide pas. C'est pourquoi, une grande partie de l'apprentissage théorique se fera à travers des vidéos pré-enregistrées que vous pourrez visionner à votre aise. Ces vidéos courtes (10-15 mn) vous

permettront d'aborder les concepts difficiles avec une grande simplicité et par petit morceau - ce qui est la clé d'apprentissage et de compréhension.

Chaque module contient plusieurs vidéos pré-enregistrées, qui seront mises en ligne 1 mois avant les cours en direct, pour que vous ayez le temps de les étudier.

LES COURS EN LIVE

Echanger est essentiel pour pouvoir progresser. La question d'un élève peut aider tous les élèves à mieux comprendre un concept. La correction faite sur un corps peut aider l'intégralité du groupe à mieux capter l'alignement et le souffle. Chaque mois, il y a 3 cours en live sur un long weekend (Vendredi-Dimanche).

- **SESSION QUESTION RÉPONSE :** Session de 2h dédiée à vos questions sur ce que vous avez appris dans les vidéos pré-enregistrées. La session se déroule vendredi soir de 18-20h.
- **2 ATELIERS PRATIQUES :** Session de 3h avec mise en pratique de l'enseignement théorique, ciblé pour établir et moduler la pratique sur les bases apprises. Les ateliers se déroulent samedi et dimanche de 10h30 à 13h30.

Pour les cours en live, Yoga Laboratorium utilise l'application Zoom. Les cours sont enregistrés avec une vraie caméra, et mis en replay la semaine suivante pour assurer une meilleure qualité audio-visuelle.

LE GROUPE DE PRATIQUE

Pratiquer seul dans son coin n'est pas toujours très motivant ! Pour les élèves qui préfèrent pratiquer régulièrement en groupe, nous vous proposons 1 groupe de pratique hebdomadaire, organisé et animé par un membre de l'équipe de Yoga Laboratorium. Ce groupe se déroule les mardis soir, de 19h à 19h30.

À noter : le groupe de pratique est mis en place pour les élèves suivant les cours en direct. Ces pratiques ne sont pas mises en replay.

LES PDFS INTERACTIFS

Chaque module vient avec un PDF interactif contenant texte, illustrations ainsi qu'un espace pour prendre vos notes. Ces PDFs vous permettront de mieux appréhender ce que vous apprendrez.

LE FORUM

Les questions des élèves sont la clé pour améliorer la compréhension. Afin de faciliter l'échange en dehors des cours (ainsi que pour toutes personnes inscrites uniquement pour les replays), Yoga Laboratorium vous propose un forum privé. C'est à la fois le lieu d'échange entre élèves, et à la fois le lieu pour avoir les réponses à vos questions à propos de la formation.

CALENDRIER DES COURS EN LIVE

	QUESTION-RÉPONSE (VEN 18-20H)	ATELIER PRATIQUE 1 (SAM 10H30-13H30)	ATELIER PRATIQUE 2 (DIM 10H30-13H30)
MODULE 1	2 juin 2023	3 juin 2023	4 juin 2023
	7 juillet 2023	8 juillet 2023	9 juillet 2023
MODULE 2	8 septembre 2023	9 septembre 2023	10 septembre 2023
	6 octobre 2023	7 octobre 2023	8 octobre 2023
MODULE 3	3 novembre 2023	4 novembre 2023	5 novembre 2023
	1 décembre 2023	2 décembre 2023	3 décembre 2023
MODULE 4	5 janvier 2024	6 janvier 2024	7 janvier 2024
	2 février 2024	3 février 2924	4 février 2024
MODULE 5	1 mars 2024	2 mars 2024	3 mars 2024
MODULE 6	5 avril 2024	6 avril 2024	7 avril 2024
	7 juin 2024	8 juin 2024	9 juin 2024
	5 juillet 2024	6 juillet 2024	7 juillet 2024
MODULE 7	6 septembre 2024	7 septembre 2024	8 septembre 2024
MODULE 8	4 octobre 2024	5 octobre 2024	6 octobre 2024
MODULE 9	1 novembre 2024	2 novembre 2024	3 novembre 2024

Les cours se déroulent un weekend par mois :

- Le vendredi de 18h à 20h : une session question-réponse
- Les samedis et dimanches de 10h30 à 13h30 : ateliers pratiques

Le groupe de pratique est proposé les mardis soir de 19h à 19h30 à partir du 6 juin 2023 jusqu'à fin novembre 2024 (hors vacances aux mois d'août et décembre), soit aux dates suivantes :

- du 6 juin au 25 juillet 2023,
- du 12 septembre au 12 décembre 2023,
- du 9 janvier au 30 juillet 2024,
- du 10 septembre 26 novembre 2024.

LES PRÉ-REQUIS

La formation est ouverte à toute personne intéressée par Yoga et Ayurveda. Néanmoins, en vu de la profondeur du contenu, elle ne conviendra pas aux grands débutants. Il est conseillé que vous ayez déjà une compréhension du travail postural et respiratoire, ainsi qu'une idée de base des divers concepts de Yoga (comme yama, niyama, etc.).

Si vous avez déjà un an de pratique, un intérêt pour approfondir vos connaissances, mieux comprendre la démarche du corps et du mental, la formation sera idéale pour vous.

Si vous débutez tout juste dans Yoga, nous vous conseillons plutôt notre formation **Bien Débuter Yoga**.

COMMENT S'INSCRIRE

La formation se déroule en ligne, combinant une plateforme d'apprentissage avec le forum et les cours en live. Afin de vous inscrire, vous devez avoir un compte chez Yoga Laboratorium (et être connecté à ce compte). Pour vous inscrire à cette formation :

1. Connectez-vous à votre compte Yoga Laboratorium (ou créez votre compte) : **https://yogalaboratorium.com/mon-compte/**
2. **Choisissez la formule qui vous convient** le mieux (les cours en live ou replay only)
3. Si vous ne préférez pas régler par carte bancaire, Yoga Laboratorium vous propose également de payer par chèques ou virement bancaire. Pour ces deux possibilités, merci de nous envoyer un message à **contact@yogalaboratorium.com**

TÉMOIGNAGES DE NOS ÉLÈVES

Francoise ⭐⭐⭐⭐⭐ Posté il y a 11 mois

Que du bonheur !!

Une formation complète, un enseignement sage, soigné et porteur. Pankaj et son équipe sont au top,

Severine Paul ⭐⭐⭐⭐⭐ Posté il y a 11 mois

Un yoga traditionnel transmis avec bienveillance

Merci infiniment Pankaj, Camille et Chrystelle. La formation est à la fois dense et claire, bien structurée, et dans l'ordre d'un yoga traditionnel. Je l'ai reçue comme une transmission et j'en suis très reconnaissante! J'y ai appris beaucoup, j'ai déjà un diplôme d'enseignante de yoga mais j'ai découvert ici des choses que je n'avais vu ailleurs. Un grand merci Pankaj pour ta bienveillance.

Clara De Souza ⭐⭐⭐⭐⭐ Posté il y a 11 mois

Une formation qui n'a pas d'équivalent !

Un merci immense à Pankaj et aussi à Camille et Christelle pour cette année d'immersion dans le souffle. Cette formation est plus qu'une formation c'est une transmission, des échanges, de la bienveillance et un enrichissement profond qui nous permet de toucher l'essence même de la discipline du yoga. MERCI d'avoir éclairé le chemin même si il est encore long ou pas.🙏

Magali GODARD ⭐⭐⭐⭐⭐ Posté il y a 11 mois

Une mine d'informations avec tellement de bienveillance naturelle

Une pédagogie hors norme, une écoute exceptionnelle et des explications tellement précises. Je me sent vraiment enrichie...et pleine de prana. Merci LaboTeam

LES TARIFS

**Offre valide jusqu'au 24 avril 2023*

REPLAY ONLY

~~990€~~ 840€*

Ou à partir de ~~66€~~ 56€*/mois

- Accès à vie à la formation et ses mises à jour
- Un savoir de fond enseigné avec clarté, précision et simplicité
- Forum privé pour toutes vos questions
- Plus de 100 vidéos + pdf interactifs illustrés
- Replay des cours en live

JE M'INSCRIS

COURS EN LIVE + REPLAY

~~1470€~~ 1170€*

Ou à partir de ~~98€~~ 78€*/mois

- **Tous les avantages des replay PLUS :**
- Transmission orale et directe comme dans les traditions
- Groupe de pratique hebdomadaire
- Correction posturale
- Adaptation personnalisée durant les cours en live

JE M'INSCRIS

Yoga Laboratorium vous propose plusieurs facilités de paiement :

	REPLAY	LIVE
5 FOIS	198€/mois	294€/mois
10 FOIS	99€/mois	147€/mois
15 FOIS	66€/mois	98€/mois

A noter : les paiements en plusieurs fois vous engagent à régler l'intégralité de la formation. Si vous arrêtez avant la fin vos échéances, vos accès à la formation seront retirés.

Si vous avez besoin d'autres facilités de paiement et/ou de payer par chèque ou virement bancaire, merci de nous envoyer un email à **contact@yogalaboratorium.com**

FAQ

COMBIEN DE TEMPS AI-JE ACCÈS À LA FORMATION ?

Vous avez accès à vie à la formation et ses mises à jour. À chaque fois que nous proposerons de nouveau cette formation en direct, les replay seront mis à jour. Cela vous permettra de refaire la formation à plusieurs reprises !

JE NE SUIS PAS SÛR(E) D'AVOIR LE NIVEAU

Nous faisons de notre mieux pour rendre la formation accessible au plus grand nombre. Tant que vous avez au moins 1 an de pratique et le désir d'apprendre, vous pourrez profiter pleinement de cette formation.

COMBIEN DE TEMPS ÇA ME PRENDRA QUOTIDIENNEMENT ?

Si vous suivez les cours en live, il est conseillé d'avoir au moins 45-60 min par jour (ou au moins 3 fois par semaine) à dédier à votre pratique, plus le temps de visionner les vidéos (10-15mn) et contempler ce que vous avez appris (30mn) en dehors des cours (8h/mois).

Si vous manquez de temps, nous vous conseillons de vous inscrire uniquement pour les Replays et suivre la formation à votre rythme sur plusieurs années si nécessaire.

CETTE FORMATION DONNE-T-ELLE DES CRÉDITS YOGA ALLIANCE ?

Nous ne sommes pas (et pour plusieurs raisons - nous ne souhaitons pas être) affiliés avec les organismes comme Yoga Alliance. Cette formation n'est absolument pas liée à cet organisme ni ne vous donne quelconque crédit Yoga Alliance.

EST-CE QUE CETTE FORMATION PEUT-ÊTRE PRISE EN CHARGE ?

Malheureusement, non, cette formation n'est pas prise en charge par le CPF ou autres organismes de formation.

QUEL EST LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE ?

Votre désir d'apprendre, un espace pour pouvoir pratiquer et regarder les vidéos, et bien sûr une connexion internet et votre ordinateur/tablette/téléphone !

EST-CE QU'IL Y A UN CERTIFICAT DE FORMATION ?

Un certificat sera fourni à la fin de la formation à chaque élève qui aura rempli les quizz de fin du module et de fin d'année.

COMMENT SE DÉROULENT LES COURS ?

Il y a 4 cours par mois. Un cours est dédié aux questions-réponses sur la théorie. Un atelier pratique vous aide à mettre en place ce que vous avez appris dans les séances

guidées. En plus de ces deux cours, 2 cours supplémentaires d'1h sont proposés afin d'affiner votre pratique et être corrigé.

EST-CE QUE JE SERAI ACCOMPAGNÉ(E) ?

Cette formation vous donne accès à un forum privé où vous pouvez non seulement avoir réponses à vos questions, mais aussi discutez avec les autres élèves qui suivent (ou ont suivi !) la même formation.

QUELLE APPLICATION EST UTILISÉE POUR LES LIVE ?

Pour les cours en direct, nous utilisons l'application Zoom.

VOUS AVEZ D'AUTRES QUESTIONS ?
ENVOYEZ-NOUS UN EMAIL !

YOGA LABORATORIUM

15, RUE SAULNIER,
75009 PARIS

NOUS CONTACTER

EMAIL : CONTACT@YOGALABORATORIUM.COM

TÉLÉPHONE : +33 6 42 97 84 09

SITE INTERNET : HTTPS://YOGALABORATORIUM.COM/

DÉCOUVREZ NOS AUTRES FORMATIONS