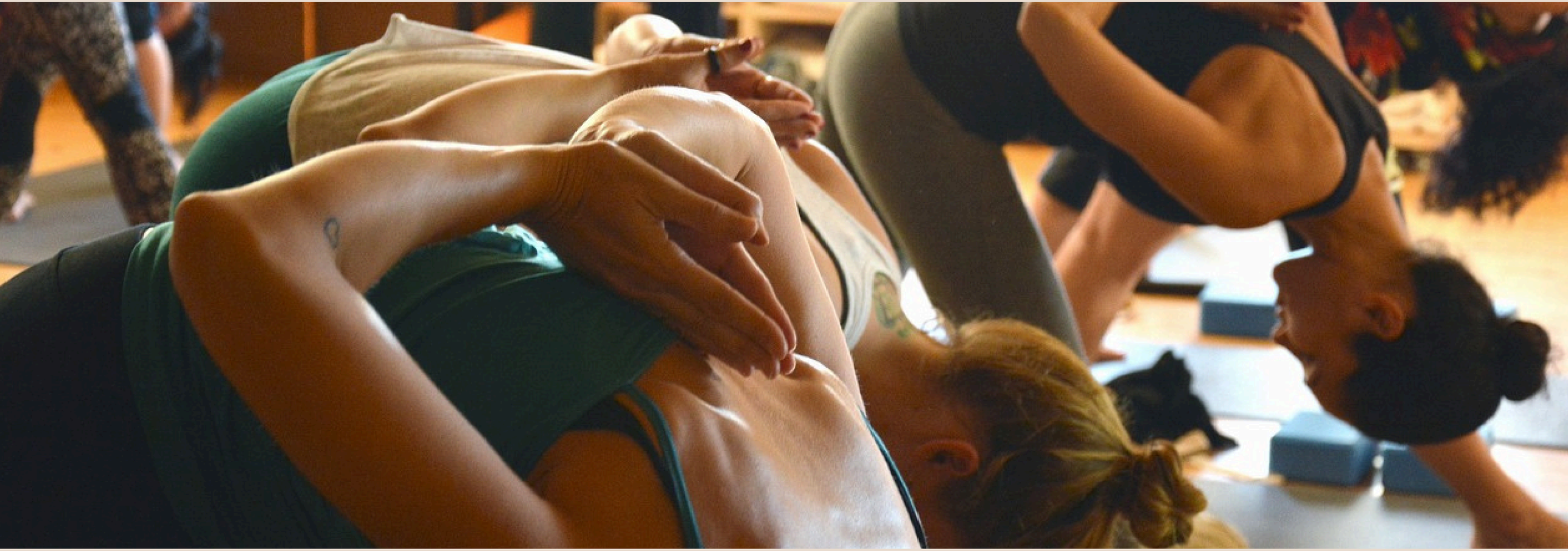
FORMATION DE PROFESSEUR DE YOGA – 200H

Anava Yoga & The Little Kasbah

Yoga & Approche Holistique



Devenez professeur de yoga certifié avec un **programme de 200 heures** accrédité par Yoga Alliance Internationale.

Cette formation permettra aux futurs diplômés d'**enseigner le yoga avec assurance**, dans le **respect de la sécurité** et de l'**adaptation aux besoins** de chacun. Les séquences proposées offrent une **base solide** aux postures classiques, en intégrant les **principes d'alignement**, de **respiration fluide** et de **circulation du prana** (énergie), afin de prévenir les blessures et de favoriser une **pratique thérapeutique** et agréable.

Chaque posture est abordée dans sa **dimension physique et énergétique**, pour harmoniser corps et esprit. Des cours de **philosophie du yoga** permettront également de replacer cet enseignement dans son **contexte culturel et spirituel indien**.

Encadrée par l'**école Anava Yoga** et accueillie dans le lieu **The Little Kasbah** à Imsouane au **Maroc** cette immersion vous permettra de vivre une expérience de **transformation personnelle et professionnelle**.

Le **Hatha Yoga** enseigné s'appuie sur les méthodes **Iyengar** et **Sivananda**, intégrant une **approche énergétique et thérapeutique**.

La pratique combine **asanas**, **pranayama**, **relaxation**, **méditation**, **nutrition**, **philosophie**, **psychologie du yoga** et **équilibrage des chakras**, enrichie par l'exploration des **méridiens d'acupuncture chinois** et des **centres énergétiques**.

Les séquences progressives, allant du niveau **débutant à intermédiaire**, renforcent la force, la souplesse et la conscience du prana. L'accent est mis sur la sécurité, **l'alignement**, l'**usage d'accessoires** et le **respect des limites personnelles**.

La formation invite chaque participant à cultiver une **écoute fine du corps**, tout en développant une c**ompréhension profonde du flux d'énergie subtile**.

Une bonne condition physique et émotionnelle est recommandée pour suivre pleinement cet enseignement.

Objectifs De La Formation

Focus sur le Hatha Yoga

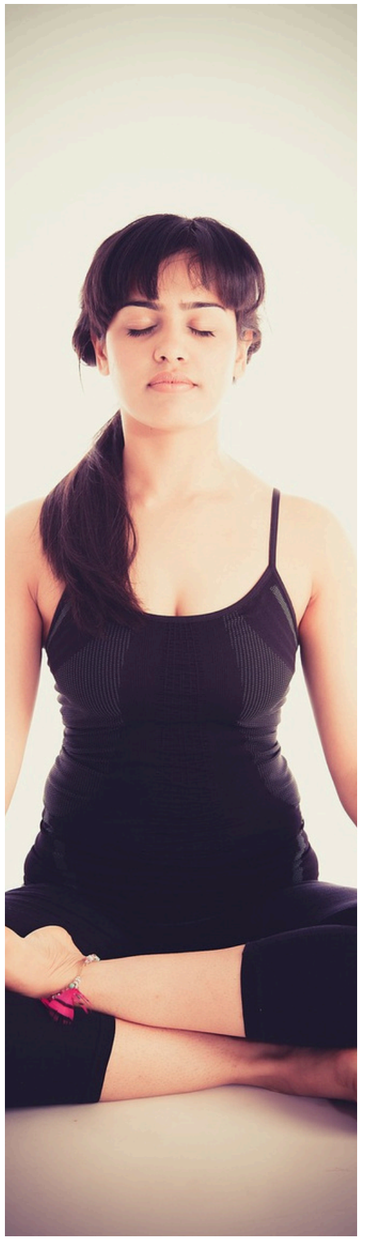
La pratique des asanas, inspirée des méthodes Iyengar et Sivananda, met l'accent sur les enchaînements, la salutation au soleil, la stabilité, l'alignement et les postures de récupération. Elle intègre également l'exploration des chakras et des méridiens chinois, pour une approche énergétique globale.

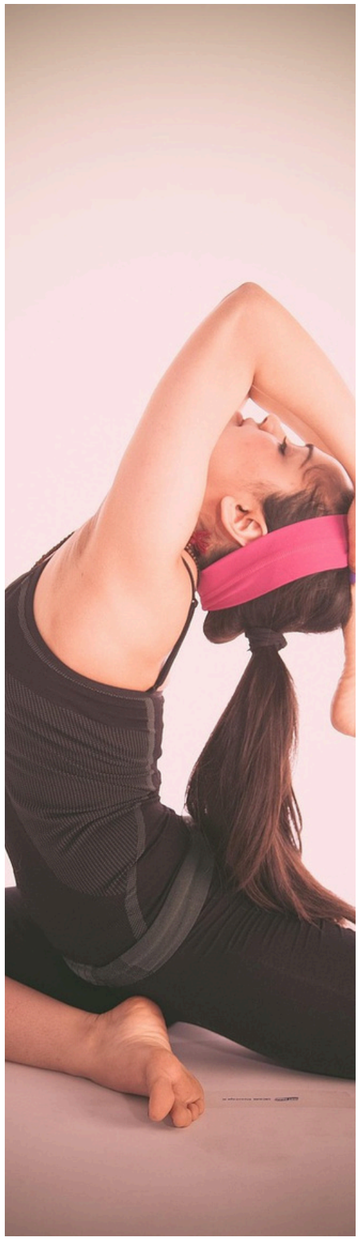
Les pranayamas stimulent le diaphragme, régulent le flux d'énergie et soutiennent la vitalité du corps et de l'esprit. Une respiration consciente favorise la guérison et renforce le bien-être global.

La relaxation profonde permet de libérer le stress, l'anxiété et la fatigue en apaisant les corps physique, mental et émotionnel.

La méditation, clé de l'équilibre intérieur, développe la concentration, réduit les troubles liés au stress et invite à vivre pleinement l'instant présent.

La nutrition yogique, axée sur une alimentation saine et équilibrée, soutient la digestion, clarifie l'esprit et améliore la concentration, facilitant ainsi la pratique globale du yoga.





Programme Pédagogique

160 heures avec un enseignant, réparties entre **40 heures d'études individuelles et en groupe, et 80 heures de yoga asana**. Les cours couvrent la routine de base, les postures et leurs variantes, la salutation au soleil, la relaxation, la respiration abdominale et complète, ainsi que deux techniques de pranayama, avec des postures de récupération et avancées.

Un module de 30 heures est consacré à l'enseignement, où les élèves apprendront à enseigner a des débutants, intermédiaires, seniors, enfants et femmes enceintes. Ce module inclut l'approfondissement des asanas, leur variation et l'adaptation des cours aux besoins individuels, avec un focus sur la méthode d'enseignement, le guidage et la recherche du style personnel.

Le module anatomie et physiologie de 30 heures couvre la colonne vertébrale, la respiration, le système circulatoire, digestif, nerveux, urinaire et immunitaire. Il traite aussi des effets physiologiques et énergétiques des asanas, du pranayama, de la méditation et de la relaxation, ainsi que des bénéfices, contre-indications et de l'alignement postural. Il inclut aussi la gestion du stress et les principes de l'alimentation et de la nutrition.

Un module de **20 heures est consacré à la philosophie et aux objectifs du yoga**, incluant la philosophie, la psychologie, l'énergétique et l'éthique.

Enfin, **40 heures sont dédiées au travail personnel** et aux études de groupe.

Évaluation & Certification

Pour obtenir l'Accréditation Yoga Alliance Internationale 200h permettant d'enseigner a l'international.

- Participation à **90% minimum** des cours
- **Évaluation continue** des compétences pratiques
- **Examen écrit final**

Les élèves recevront :

- Un **certificat 200h** Yoga Alliance Internationale

Informations pratiques

Dates : **8 au 30 août 2025**

Tarif : **2700 €** en chambre double (enseignement + hébergement + repas)

Acompte : **500 € à l'inscription** (non remboursable sauf annulation)

Prérequis : **2 ans** ou **100h** de pratique minimum

Conditions :

- **Minimum 6 inscrits** pour garantir la formation
- **Tenue confortable, blanche ou pastel sans logo** (code vestimentaire requis)

L’Equipe D’Encadrement

Aldona LAWRYWIANIECH

Formée en **Yoga**, **Shiatsu** et **Médecine Traditionnelle Chinoise**, elle développe un style singulier alliant ces disciplines. Enseignante certifiée en **Hatha Yoga par Yoga Alliance Internationale**, **Thérapeute Systémicienne** et F**ormatrice**, elle propose cours, stages et formations ouverts à tous, dans une **approche bienveillante** mêlant asanas, pranayama, méditation et relaxation, inspirée des traditions Sivananda, Iyengar et Yoga Nidra. Son parcours entre l’Europe et le Maroc, enrichi par des **études en psychologie**, **communication** et **thérapies relationnelles**, nourrit une **vision profondément holistique** du corps et de l’esprit.

Morgan GASTANAGA

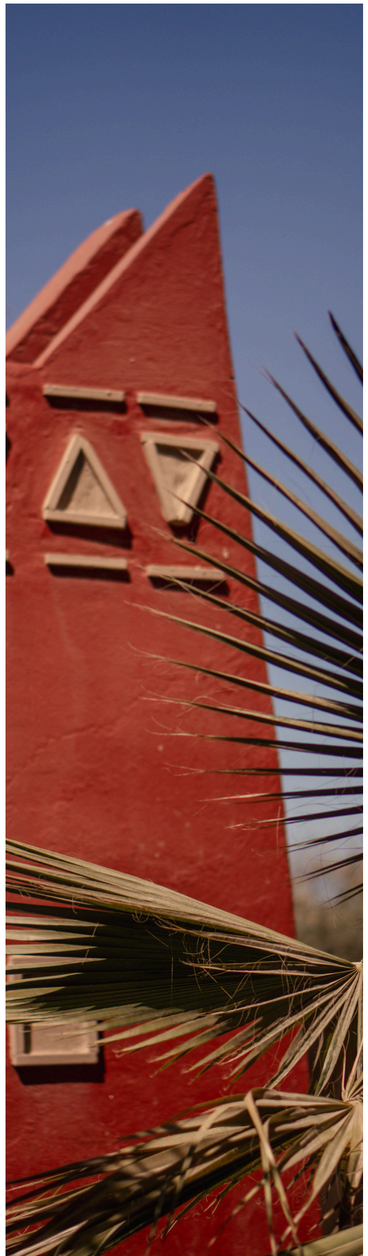
Morgan **pratique le yoga depuis une quinzaine d’années**. D’abord pour son **bien-être personnel**, puis, au fil du temps, cette discipline est devenue une **véritable voie de vie**. De **Pratiquant** à **Enseignant**, puis **Thérapeute**, il considère aujourd’hui le yoga comme un véritable mode d’emploi pour vivre en équilibre, unifiant le corps et l’esprit.
Sa pratique repose sur les cinq piliers fondamentaux du yoga : la **méditation**, la **relaxation**, les **asanas**, le **pranayama** et une **alimentation consciente**.

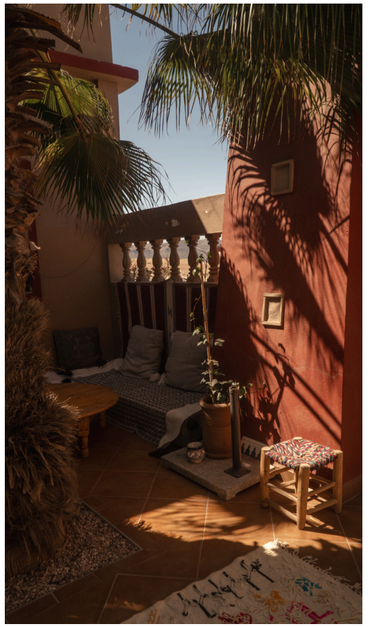
Le Lieu d’Accueil

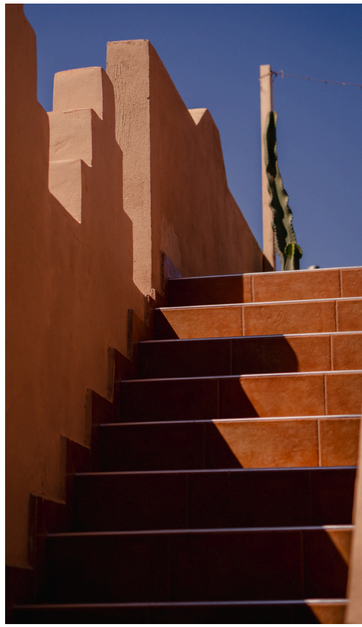
Située a Imsouane, un petit village de pêcheurs marocain où le temps semble ralentir, The Little Kasbah vous accueille. Construit avec amour et dans un profond respect de la **culture marocaine**, notre kasbah est un **sanctuaire** pour ceux qui cherchent à se reconnecter à eux-mêmes, à la nature et à une communauté bienveillante.

Avec son **architecture traditionnelle** amazighe, son patio ombragé et ses **terrasses panoramiques** offrant une vue imprenable sur la plus longue vague d’Afrique, The Little Kasbah allie **authenticité** et **confort moderne**.

Depuis les méditations au lever du soleil jusqu’ aux repas partagés sous les étoiles, chaque moment ici est conçu pour inspirer la **connexion** et la **transformation**. Nous vous invitons à découvrir l'âme du Maroc avec nous.







Imsouane - Un Trésor Caché

Niché entre l'océan Atlantique et les montagnes de l'Atlas, Imsouane est un lieu où le temps semble ralentir. Réputée pour ses **paysages à couper le souffle**, ses **plages dorées** et sa **nature préservée**, cet havre de paix est l'évasion idéale pour ceux qui cherchent une connexion plus profonde avec eux-mêmes et leur environnement.

Le Rythme de l'Océan – Accueillant la plus longue vague d'Afrique, Imsouane est un **véritable paradis** pour les surfeurs. Que vous glissiez sur les vagues ou que vous profitiez simplement du **coucher du soleil** à l'horizon, l'océan ici offre une présence apaisante, presque méditative.

Sauvage et Authentique – La beauté préservée de la région se caractérise par des **falaises imposantes**, des **dunes** de sable ondulantes et des **ciels infinis**. Les paysages environnants vous invitent à explorer des sentiers cachés, à respirer l'air frais du littoral et à vous immerger dans le **rythme naturel de la vie**.

Authenticité Culturelle – Riche en traditions amazighes, Imsouane incarne l'**hospitalité** et la **simplicité**. Partagez un thé à la menthe avec les habitants, flânez dans son port pittoresque ou explorez les couleurs et les senteurs vibrantes d'un souk voisin.

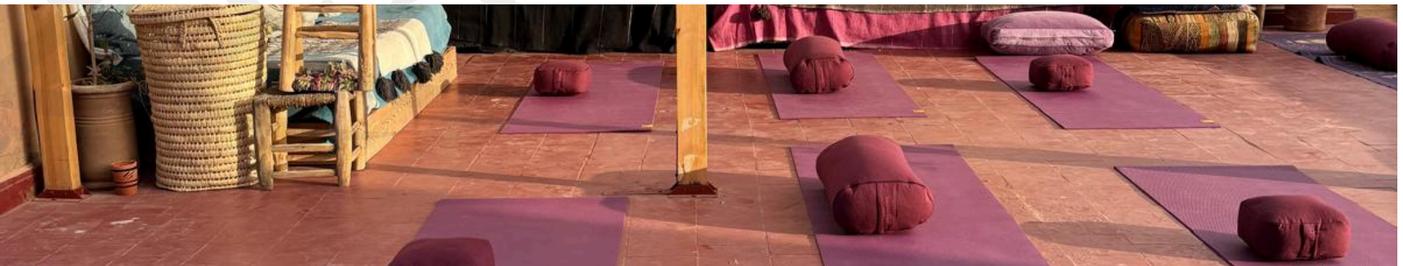
L’Espace De Pratique

Un Environnement Paisible
L’espace de yoga est conçu pour offrir une **atmosphère sereine** et **apaisante**, baigné de lumière naturelle et offrant des vues relaxantes sur les paysages environnants.

Le Rooftop : Une Expérience Unique de Yoga
Pour une expérience véritablement exceptionnelle, pratiquez votre yoga sur le rooftop, sous la pergola ombragée. Avec des **vues panoramiques** sur les montagnes et l'océan Atlantique, cet espace offre un **cadre calme et inspirant**, où vous pourrez pratiquer le yoga en pleine nature.

Matériel de haute qualité Chin Mudra

- **15 tapis** pour le confort et la stabilité.
- **18 briques** pour aider à l'alignement et à la flexibilité.
- **6 bolsters** pour les postures réparatrices et un soutien supplémentaire.
- **6 coussins** de pranayama pour améliorer la respiration et la méditation.
- **24 sangles** pour améliorer la flexibilité et approfondir les étirements.



Les Chambres

La Kasbah est conçue pour être une maison accueillante et chaleureuse.

- **6 Chambres Confortables et Lumineuses**
- **Capacité d'accueil jusqu'à 13 personnes**

2 Chambres Jumeaux - Salle de Bain Partagée

Avec ses **2 lits simples** confortables, cette chambre est conçue pour la détente et le bien-être, offrant une jolie vue sur le patio.

1 Chambre Double - Salle de Bain Partagée

Notre chambre offre un espace cosy et intime, avec **1 lit double** et une atmosphère chaleureuse.

1 Chambre Triple - Salle de Bain Attenante

Notre chambre triple est une option spacieuse et confortable, équipée de **3 lits simples** et d'une salle de bain attenante pour un maximum de confort.

2 Chambres Double - Salle de Bain Privée

Notre chambre offre un cadre intime avec **1 lit double** confortable et une salle de bain privée, pour un séjour à la fois agréable et pratique.

La Cuisine 100% Végétarienne

Dégustez les Saveurs du Maroc

Découvrez le **goût authentique de la cuisine marocaine** avec des plats préparés par notre talentueuse cheffe, Houda. L'accent sera mis sur l'utilisation des meilleurs **ingrédients locaux**, garantissant ainsi des **plats frais, savoureux et nourrissants**.

Produits Locaux & Saisonniers – La région est réputée pour ses produits locaux sains, que nous intégrons soigneusement à nos menus pour offrir une **expérience fraîche et délicieuse**.

Adapté a Vos Besoins – Que ce soit pour des allergies, des intolérances alimentaires ou des **régimes spéciaux**, nous nous faisons un plaisir d'adapter nos repas à vos préférences.

Un Goût de Souss – Riche en **épices** et en **traditions**, la cuisine du Souss est au cœur de notre cuisine. L'expertise et la passion de Houda donnent vie à chaque plat, des **tagines parfumés** aux **couscous généreux**, faisant de chaque repas une célébration de la culture marocaine.

Un Repas Typique

Petit-Déjeuner

Boissons : Thé à la menthe marocain fraîchement préparé, café, jus d'orange frais, bissap infusé à l'hibiscus, et une sélection quotidienne de jus de fruits frais.

Pain & Pâtisseries : Msemen marocain (crêpes feuilletées) et khobz (pain traditionnel) servis avec du miel, de la confiture et du beurre d'amande.

Option Salée : Œufs brouillés aux épices locales, olives et tomates fraîches.

Coup de Pouce Sain : Yaourt avec granola, dattes, noix et fruits frais.

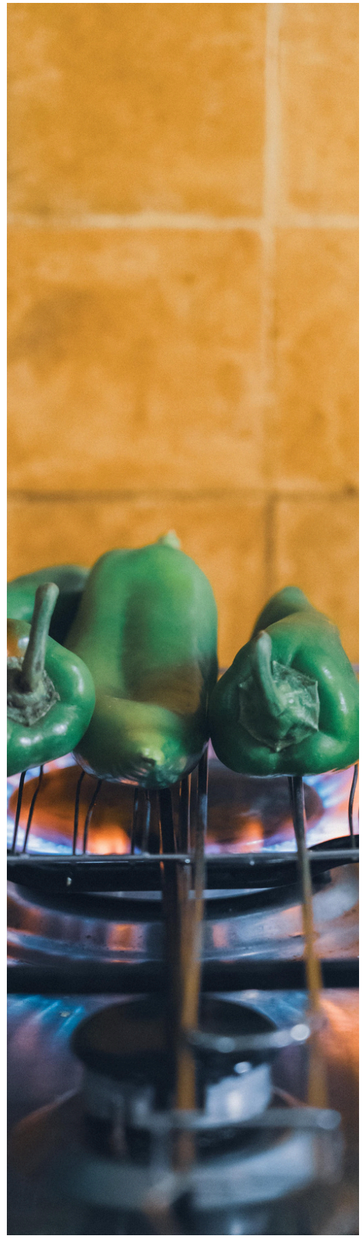
Surprise du Jour – Chaque matin, nous préparons un accompagnement spécial, allant du toast à l'avocat aux délices traditionnels marocains.

Déjeuner et Diner

Entrée : Un apéritif léger et savoureux, comme une soupe traditionnelle harira, zaalouk (salade d'aubergines fumées) ou un plateau de mezze frais.

Plat Principal : Un plat copieux et délicieux, allant des tagines mijotés et du couscous parfumé aux légumes grillés et spécialités végétariennes de saison.

Dessert : Une douceur pour clore votre repas, comme des pâtisseries maison aux amandes, des fruits frais à la fleur d'oranger ou un dessert marocain classique.



Un lieu de Connexion

Plus qu'un simple espace de formation, un lieu qui vous permettra de créer des **connexions** et des **expériences partagées**.

Vos hôtes : Elise & Mehdi

Elise, originaire de France, est tombée amoureuse du Maroc il y a cinq ans. Passionnée de voyage, de surf et d'hospitalité, elle apporte une **touche internationale** à la Kasbah.

Mehdi, de Rabat, partage son savoir local et sa **chaleureuse hospitalité marocaine**, faisant de chaque invité un membre de la famille.

Activités En Supplément

Cours De Surf

Hammam Et Massage Bien-Etre

Cours De Cuisine Marocaine

Visite De La Medina d’Essaouira

Excursion Dans Les Dunes

Pourquoi Le Maroc

Le Maroc est une **destination dépaysante**, offrant un mélange parfait de beauté naturelle, de culture riche et d'hospitalité chaleureuse.

Facilité d'accès :
Aucun visa requis pour la plupart des voyageurs (y compris l'UE, le Royaume-Uni et l'Amérique du Nord).
Vols directs vers Agadir, Essaouira et Marrakech.

Sécurité et accueil :
Le Maroc est réputé pour son **hospitalité** et son **atmosphère conviviale**, et Imsouane est un **village calme et sûr**. Même pour les voyageurs en solo ou les groupes de femmes, la sécurité n'est généralement pas une préoccupation.

Contact & inscription

aldonalawry@gmail.com
www.anavayoga.fr
Instagram : @anavayoga
WhatsApp : +33664150766

The Little Kasbah