

ĀBHĀSA



# FORMATION 200H

Hatha/Vinyasa Yoga

# Ābhāsa

- Ce qui rayonne depuis sa  
source,  
la manifestation cosmique. -

Une des valeurs fondamentales de cette  
l'école Ābhāsa est d'honorer la lumière  
unique de chacun.e et d'offrir les outils  
pour l'autonomie et son propre  
rayonnement.

# 3 modules

## Module Terre

Poser les fondations de la  
pratique  
Hatha Yoga  
Racines du Yoga  
Anatomie structurelle

21 au 28 août  
2026

## Module Eau

Fluidifier la pratique  
Hatha Flow & Vinyasa Yoga  
Trouver sa voi.e.x d'enseignant.e  
Séquencement  
Philosophie du Yoga  
Anatomie du mouvement

30 octobre au 6  
novembre 2026

## Module Air

Pranayamas  
Mantras et Bhakti Yoga  
Trouver sa place d'enseignant.e  
Anatomie de la respiration  
& système nerveux

9 au 16 janvier  
2027



# Module Terre

*"S'enraciner"*

Immersion 1 : Du 21 au 28 août 2026

*"Les rythmes anciens de la Terre se sont introduits dans les rythmes du corps humain."*

*La Terre n'est pas en dehors de nous, mais en nous,  
elle est l'argile depuis laquelle l'arbre du corps grandit."*

- John O'Donohue





Ce module de 8 jours est dédié à l'élément de la Terre.

## Philosophie

- Brahma, l'architecte de la matière
- Histoire et racines du Yoga
- Yoga Sutras de Patanjali
- Les huit membres du Yoga : Yamas, Niyamas et Asanas
- Textes fondateurs

## Postures et techniques

- Fondations et alignements des postures de base
- Variation des postures
- Salutation au soleil
- Asana Lab : Décomposition de chaque posture
- Classification des postures
- Le principe de séquence et les différentes pratiques : Sivananda, Ashtanga Vinyasa, Hatha
- Pratique et théorie sur les bandhas
- La notion de Sadhana
- La consistance et la répétition

## Anatomie

- Anatomie fondamentale : la structure squelettique et les muscles
- Anatomie appliquée au Yoga
- Comprendre les différences morphologiques
- Principes de tension et compression

## Techniques d'enseignement

- Poser les fondations de l'enseignement : intention et outils
- Enseigner la salutation au soleil et les postures fondamentales
- La posture d'enseignant : posture corporelle

## Rituels

- Ritualiser le lien à la Terre

**La Terre nous parle de matière, de densité, d'abondance,  
de donner et recevoir, d'équilibre, de centre.**

**Ce module invite à aiguïser les sensations, à prendre  
contact avec le corps et la matière.**





# Module Eau

"Fluidifier"

Immersion 2 : Du 30 octobre au 6  
novembre 2026

*"Approcher de la compréhension de l'eau, c'est approcher de celle du  
cosmos lui même,  
de celle de toutes les merveilles de la nature,  
et de la vie en elle même."*

- Masaru Emoto



Ce module de 8 jours est dédié à l'élément de l'Eau.

## Philosophie

- Yoga Sutra, Tantra & Samkhya
- Vivre le Yoga au quotidien
- Ayurveda & techniques de nettoyage
- Les huit membres du Yoga : Pratyahara et Dharana
- Shakti : Archétypes des déesses du panthéon hindoue
- Corps tantrique : nadis, chakras, koshas.

## Pratique & Techniques

- Vinyasa Yoga & Hatha Flow
- Notion de flow - dans la pratique et dans la vie
- Séquencement : créer une séquence intelligente
- Fluidité de la pratique, art de la transition
- Pratiquer et enseigner avec intention

## Anatomie

- Fascias et leurs fonctions dans le mouvement
- Anatomie appliquée au mouvement

## Techniques d'enseignement

- Posture d'enseignant : Sentir un groupe et un espace
- Yoga pour tous les corps
- Prendre soin des élèves en respectant leur vécu
- Séquencer de manière sécurisée et avec intention

## Rituels

- Ritualiser son lien à l'Eau
- Accueillir les émotions

L'Eau nous parle de fluidité, d'adaptabilité, de réceptivité, d'émotions, de mouvement, de force, de sagesse, de mémoire, de vibration, de flux et d'ondulation.  
Ce module invite à s'ouvrir aux sens, à prendre contact avec le corps émotionnel.







# Module Air

*"S'élever"*

Immersion 3 : Du 9 au 16 janvier 2027

*" Hommage au souffle qui régit l'univers entier  
Lorsque le souffle a fait pleuvoir pour féconder les plantes arrosant la vaste  
terre*

*Les troupes mugissent de joie et les plantes mouillées de pluie  
s'entretiennent avec le souffle*

*Tu as étiré notre durée de vie, tu nous as parfumés  
Je te salue souffle, quand tu suscites l'expire  
Je te salue souffle, au moment de l'inspire  
Que tu viennes, t'éloignes, je te salue de tout mon être  
Ce corps qui m'est si cher, il est à toi souffle de vie "*

*- Ode à Prâna, le souffle de vie, Atharva Veda*



Ce module de 8 jours est dédié à l'élément de l'Air.

## Philosophie

- Les différentes voies, lignées & traditions
- Yoga postural moderne, ésotérisme
- Mantras & Bhakti Yoga
- Les huit membres du Yoga : Pranayama, Dhyana & Samadhi
- Origine de la vibration
- Le pranayama comme lien à la conscience

## Pratique & Techniques

- Donner de la profondeur à sa pratique : postures avancées
- Aspects, effets, techniques et séquençement des pranayamas
- Kriyas himalayens
- Pratique et théorie des Vayus
- Enseignement et pratique de différents types de méditations
- L'art du repos régénérant
- Pratique et théorie sur les Mudras

## Anatomie

- Anatomie du souffle
- Système nerveux
- Alignement & ajustement



## Techniques d'enseignements

- Utiliser sa voix pour guider
- Donner des indications précises et intentionnées
- Créer des séquences comme des voyages inspirants, à thématiques
- Guider des séquences avancées
- Enseigner le yoga pour tous les stades de la vie
- Méthodes et techniques de guidance de relaxation avec/sans script

## Rituels

- Ritualiser son lien à l'Air
- Techniques ayurvédiques pour rester ancré à travers les saisons

**L'air nous parle de respiration, d'espace, de légèreté, de liberté, d'invisible, de subtil, de divin.**

**Ce module invite à se relier au souffle vital, à prendre contact avec le corps pranique.**



# Le Feu Omniprésent

*" Un Feu n'est jamais immobile. Il change constamment de forme,  
dansant et s'élevant.*

*Le Feu a une spontanéité déroutante.*

*Il n'y a aucune autre force dans l'Univers qui ne peut s'auto-générer  
aussi rapidement.*

*Il y a si peu de distance entre l'étincelle et le déclenchement du fourneau.*

*"*

- John O'Donohue



Le Feu, nous parle de force qui traverse les âges, d'engagement, de désir, de purification, de constance, de discipline, de liberté et de la présence des forces cosmiques. Cet élément, présent à chaque moment d'engagement renouvelé envers la pratique du Yoga, nous accompagnera tout au long de la formation par des moments de reliance quotidiens.



# Journée Type

**7h** : Méditation, chants, kriyas et pranayamas

**7h50 – 9h45** : Asanas

**10h30** : Module théorique

**12h** : Déjeuner

**15h** : Module expérimental ou théorique

**17h** : Pause

**17h30** : Enseignement

**19h** : Dîner

Certaines soirées sont prévues :  
Kirtan, documentaires, sessions Q&A...

# Les enseignant.es



## Juliette Delory

Enseignante de Yoga, Naad Yoga, histoire et philosophie du Yoga, Juliette guide des espaces de reconnexion à la poésie et la puissance du vivant à travers le mouvement, le souffle et le son.

Juliette enseigne le Yoga comme processus intérieur de réapprentissage : réapprendre à emprunter les chemins qui nous mènent au cœur, pour que nos vies en soient le prolongement.



# Océane Rome

Enseignante de Yoga, de Yin Yoga et facilitatrice de Danse Contact, ses propositions invitent à une exploration de poésie en mouvement.

La fondation de son enseignement réside dans l'écoute du langage du corps et surtout de la vie qui traverse, en reliance avec les forces universelles. C'est depuis un travail d'épluchage de couches pour rencontrer le vide qu'elle invite à l'exploration du mouvement.



# Antoine Brandi

Ostéopathe et thérapeute en constellations familiales, il chemine dans l'accompagnement et le chamanisme depuis 12 ans. Il œuvre en mettant ses connaissances, son expérience et son ressenti au service du vivant. C'est la joie de l'enfant qui s'émerveille, et la sagesse de celui qui a confiance dans le grand tout qui le guide. Antoine sera présent pour les sessions d'Anatomie du Module 1.



# Le lieu de Formation

L'Estélène, à 25 minutes de Nantes







L'Estélène se trouve à 25 minutes de Nantes, sur la commune de Château-Thébaud, dans un cocon de verdure et à 5 minutes de la forêt de Touffou.

**Hébergement : 25€/jour**

**+ compter 10€ en sus pour les draps**

**Repas** : pour réduire les coûts, nous proposons une cuisine en autonomie midi et soir OU seulement le soir, complété par un service traiteur le midi (devis à venir). Vous pourrez nous faire part de vos préférences lors de vos réponses au [formulaire d'inscription](#).



# S'y rendre

L'Estélène se trouve à **20 minutes de la gare de Nantes**. Des covoiturages peuvent ensuite être organisés pour rejoindre le lieu depuis la gare.

**L'aéroport se trouve à 16 minutes.**

Adresse : L'Estélène, 4 La Templerie, 44690 Château-Thébaud





# Inscriptions & Tarifs

**2950€ early bird, jusqu'au 21 Mars**

**3100 € à partir du 22 Mars**

Ce tarif comprend les enseignements, les supports d'apprentissage et l'enregistrement du diplôme auprès de Yoga Alliance.

Il ne comprend pas les frais de déplacement, d'hébergement et de pension complète.

Pour le tarif des logements et repas : se référer à la section "Le lieu" au dessus.

Les inscriptions se font via le formulaire d'inscription accessible sur le site internet.

[Formulaire de pré-inscription](#)

# Nous contacter



[abhasayoga-formation.com](http://abhasayoga-formation.com)

[juliettedelory.com](http://juliettedelory.com)

[oceanerome.com](http://oceanerome.com)



[abhasayoga.contact@gmail.com](mailto:abhasayoga.contact@gmail.com)



[abhasa.yoga](#)

[juliette.delory](#)

[oc\\_rome](#)



[abhasa.yoga](#)



# Les valeurs de l'école

*Le Yoga comme un art de vivre dans un monde changeant*

Les enjeux du monde changent, notre manière d'être, de transmettre et d'enseigner doit respirer avec ces changements.

Quelle contribution veut-on apporter ?

Quelles intentions portent nos paroles, nos pensées et nos actes ?

Depuis quel espace veut-on transmettre ?

Comment accompagner les humains dans leurs changements extérieurs et intérieurs ?

Comment s'appuyer sur les traditions pour soutenir notre compréhension et appréhension du monde ?

Comment se relier au corps pour qu'il soit outil de transformation ?



En se posant ces questions, nous avons établi des valeurs fondamentales à cette formation :

- Pratique incarnée et sincère
- Précision anatomique et historique
- Enseigner avec le cœur dans la bienveillance
- Transmettre le Yoga comme art de vivre
- L'art de l'intention et de l'action
- Accompagner sur un chemin d'autonomisation, de souveraineté personnelle
- Le corps comme véhicule d'éveil
- La force de la méditation au cœur de la pratique

Cette école et formation s'est co-crée depuis un élan du cœur de diffuser le Yoga en tant que pratique mais surtout en tant qu'art de vivre.

Nous transmettons une pratique holistique, qui prend en compte le Yoga dans ses multiples dimensions, sur le tapis et en dehors. Nous croyons que le tapis est un véritable laboratoire d'expérimentation de la vie.

L'immersion invite à plonger en soi même, à se rencontrer, pour mieux rencontrer les autres et le monde.

C'est un voyage vers Soi,  
Un voyage vers la conscience et la présence,  
Un voyage vers l'Amour.

Les enseignements et pratiques s'inscrivent dans une intention de pouvoir rayonner qui nous sommes dans le monde, en alliance avec les forces qui nous entourent.



