

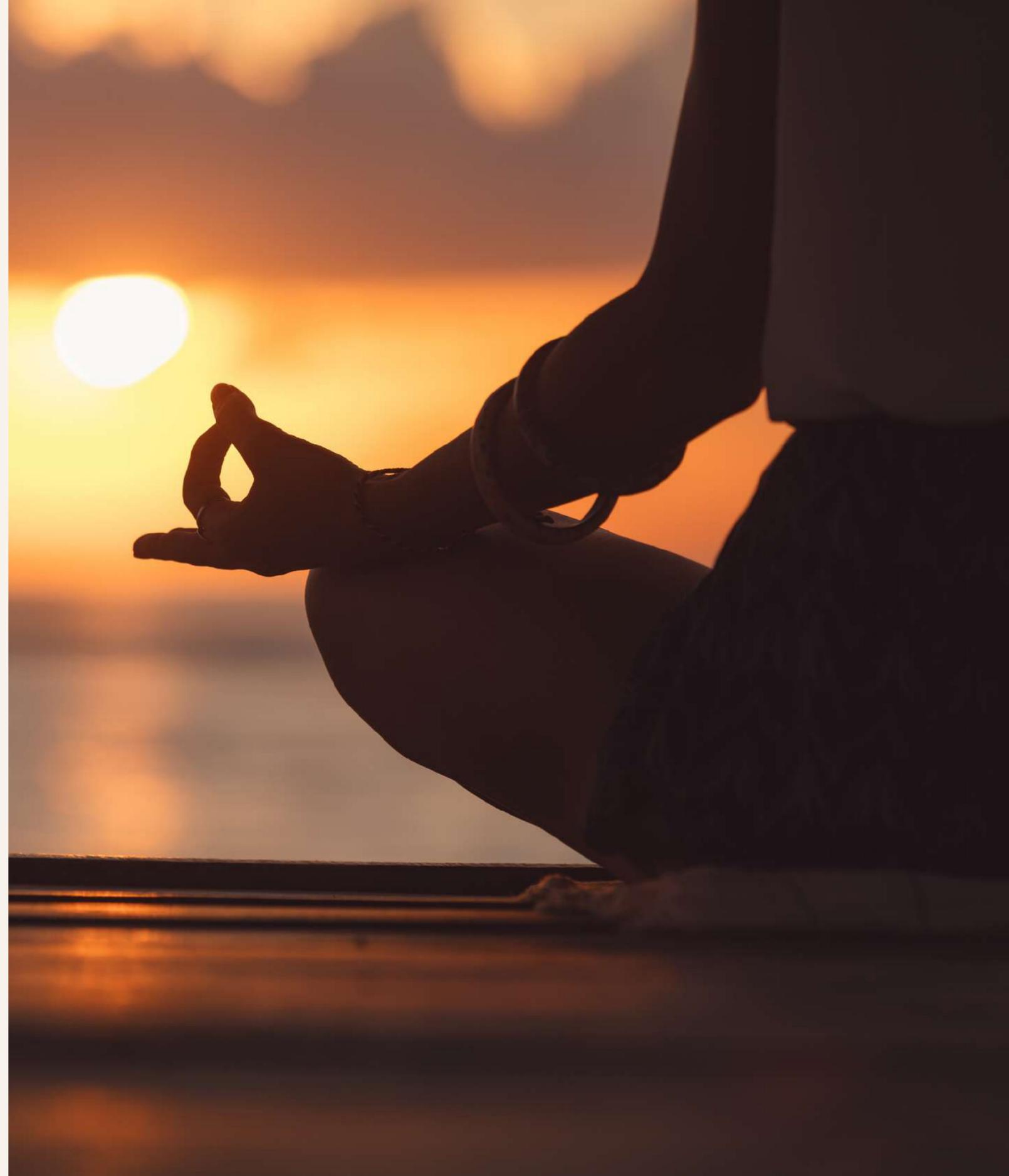


*Organic Alchemy
Yoga School*

Notre offre Formation 200h

200h / 300h / Modules 25h et 50h

Modules paris (4x25h) + Immersion (100h) - Janvier à Juin 2023
ou Formation continue (21 jours) - Octobre 2023



Sommaire

Bienvenue - page 3
Nos intentions - page 4
Une école nomade - page 5
Les deux formations 200h - page 6
Modalités & Diplôme - page 7
Détails des formations - page 8
Tarifs des formations - page 9
.....
Réservation - page 21
Contacts - page 22



Formule en continu - page 10

Planning type - page 11
.....

Formule par modules - page 12

Planning type 25h - page 13

L'immersion 100h - page 14
.....

M1- L'Art de vivre le Yoga dans la vie moderne - page 16

M2- Anatomie et physiologie appliquées au Yoga - page 17

M3- Immersion intensive - page 18

M4- Séquentiel intelligent & méthodologie d'enseignement - page 19

M5- Une entreprise viable, créative & passionnée - page 20



Bienvenue à l'École de Yoga *Organic Alchemy*

★ Formule 200h et modules 25h et 50h ★

Les **formations 200h**, présentées dans cette brochure, s'inscrivent dans la dynamique de **voyages initiatiques et transformateurs**.

NB : Notre école offre aussi un cursus d'apprentissage de 300h, avec des modules qui peuvent être étudiés séparément : méditation, pranayama, ajustements, philosophie, alignement Iyengar, acro yoga, yin yoga, yoga pré et post natal, aqua yoga, massage thaï, nidra.

Nos intentions



Initiez ce **voyage**. Découvrez les **émotions** par l'expérience du corps. **Sublimez** la réalité. Abandonnez les croyances limitantes. Touchez les couches **subtiles**, l'invisible au-delà de la matière.

Nous entrons là dans un nouvel espace des possibles. Un éveil de la **conscience**, une recherche de soi, un chemin dans le monde.

Œuvrons à notre propre **rencontre**, prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres. Tout est question d'**énergie** et d'**harmonie**. En révélant notre être **authentique**, nous devenons **Présence**.

NOTRE VISION

Puisse cette aventure de **connaissance** et d'**expérimentation** révéler la magie qui nous anime et nous permettre de mieux **servir le monde** et d'y **trouver sa place**.

NOTRE MISSION

Transmettre des enseignements relatifs à la **culture du yoga**, pour amplifier notre **pratique personnelle**, entre tradition et formes contemporaines, pour mieux appréhender les enjeux sociétaux, écologiques et notre **bonheur**.

Une école nomade

Notre école est nomade, à notre image, pour mieux vous servir.
Nous vous recevons dans des shalas accueillants à Paris pour les modules
25h et dans un merveilleux centre de retraite en Espagne pour l'immersion.



📍 187, rue du Temple
75003 Paris

📍 Centre de Retraite Amara Valley
Catalogne, Espagne

📍 Lieu du 200h continu en 2023 à révéler

Les deux formations 200h

Cette brochure présente nos **2 cursus d'apprentissage de 200h.**

► **FORMULE 200H PAR MODULES:**

- Divisée en 5 modules tous les ans, de février à juin.

► **FORMULE 200H CONTINU:**

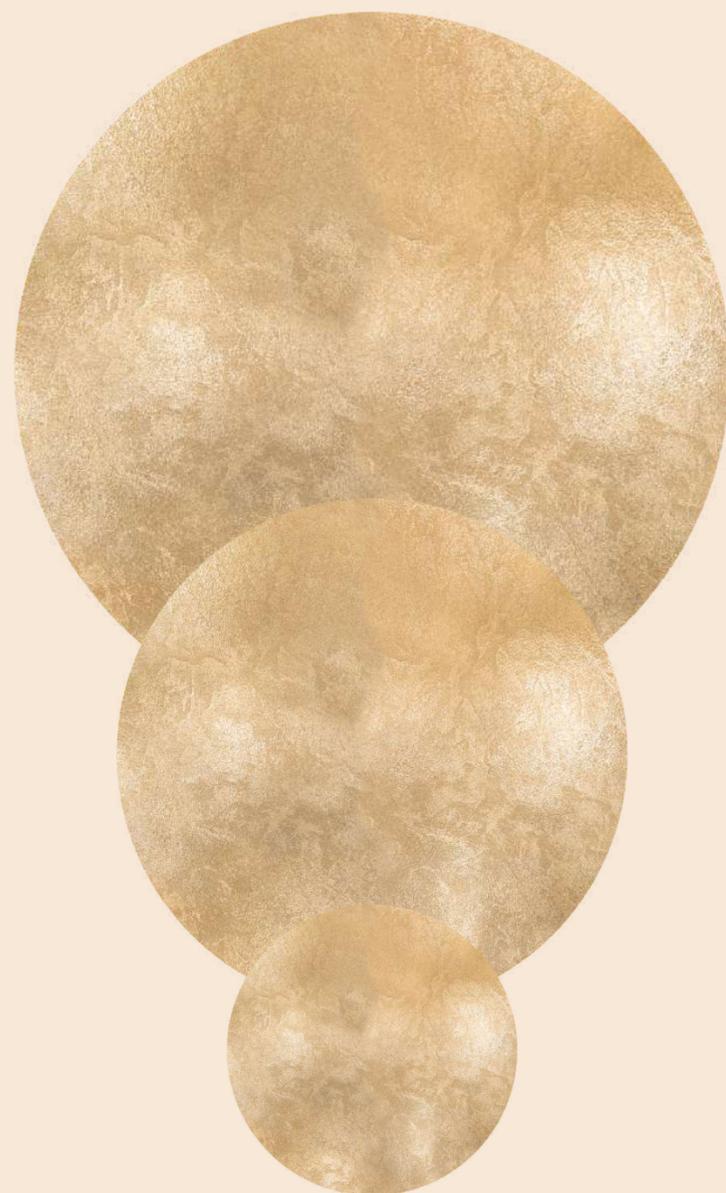
- En 21 jours continus entre octobre et novembre.

- Proposée tous les 2 ans.

Le **même syllabus** est abordé dans les deux cas, même si les exigences requises pour valider le diplôme diffèrent légèrement.

Notre méthode de validation des acquis est plus ambitieuse dans la formule par modules (car ce format **inclut des pauses d'intégration**). La formule continue a néanmoins pour avantage de **ne pas perdre le fil**, grâce à une disposition pleine tout du long. Chacun peut **choisir la formule qui lui convient le mieux.**

Il est également possible de **suivre les modules indépendamment** de la formation entière (sauf le M5, exclusivement réservé à nos élèves 200h).



Modalités & Diplôme

1) Formation par modules :

Cette offre permet de répartir l'apprentissage et d'**intégrer l'expérience sur 5 mois**.

- 5 modules répartis entre Février et Juin:
 - > 4 modules à Paris (Soit 4x25h)
 - > 1 séjour en immersion (100h)

2) Formation continue immersive :

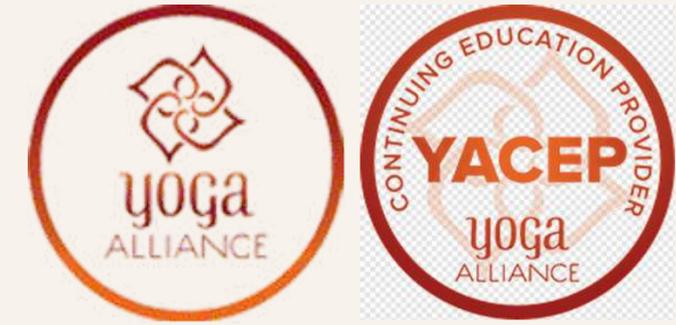
Cette formule intensive permet d'obtenir les acquis sur un **temps plus court** avec un **rythme plus soutenu**, logement et nourriture sont alors inclus.

NB : 20h de pratique et de travail personnel à justifier sont exigés, en plus du volume horaire présentiel dans les deux cas.

- Devenez professeur **certifié Yoga Alliance** (YAC), organisme de référence reconnu à l'International. La présence à l'intégralité de la formation est alors requise.
- Obtenez le **Diplôme « Organic Alchemy »**, et faites partie de cette belle communauté. Avec des critères d'évaluation plus élevés que ceux de Yoga Alliance, ce diplôme nous permet de vous offrir notre pleine accréditation, de vous recommander et de garantir une haute qualité d'enseignement.
- Vous pourrez, à la fin de la formation, enseigner le **Vinyasa Flow**, guider une séance de **Hatha Yoga**, une **méditation** ou une pratique de **Pranayama**.
- Notre belle **communauté** sera là pour vous soutenir tout au long du chemin.

Détails des formations

Le même programme est couvert dans les deux formations. Les attentes varient légèrement pour s'adapter au temps dont on dispose.



FORMATION CONTINUE

OU

4 MODULES PARIS (100H) + IMMERSION (100H)



Prochaine session immersive
en Octobre/Novembre 2023

Certifiée Yoga Alliance

De Février à Juin 2023

4 modules de 25h à Paris
+1 immersion 100h en Europe

Certifiée Yoga Alliance
si réalisée en 2 ans maximum
(sinon les modules valent comme
éducation continue Yoga Alliance)

17-19 Février : Module 1*
Yoga dans la vie moderne

17-19 Mars : Module 2*
Anatomie & physiologie appliquées

12-22 Avril : Module 3
Immersion 100h - Vie yogique

19-21 Mai : Module 4
Séquentiel & méthodologie d'enseignement

9-11 juin : Module 5
Une entreprise viable, créative et passionnée

* Option digitale via Zoom disponible

Tarifs des formations

Le critère principal pour la participation à ce programme est la motivation.
Ce programme est ouvert à tous ceux désireux de progresser dans le yoga.

200h par modules

Paris + Espagne

- 4 modules Paris : 1840€/ 2080€
- Immersion 100h : 1900€/ 2200€

FULL PACK : 3400€/ 3900€

Ce tarif comprend hébergement et nourriture pendant toute l'immersion.

200h en continu

Lieu annoncé en janvier 2023

- 21 jours d'immersion

FULL PACK : 4200€/4600€

Ce tarif comprend hébergement et nourriture pendant toute l'immersion.

Module 25h

Paris

Les modules 1, 2 et 4 peuvent être pris seuls, comme ÉDUCATION CONTINUE

- Module 25h : 460€/ 520€

- Tarif Early Bird 200h jusqu'au 01/11/22.
- Par modules, jusqu'à 2 mois avant le début du module concerné.



Formule 200h en continu

La prochaine formation en continu 200h aura lieu pendant 21 jours consécutifs en octobre et novembre 2023.

Le syllabus abordé est le même que celui de la formation de 200h par modules. La description de la formule par modules renseigne donc également sur le contenu de la formule en continu.

Elle a lieu tous les deux ans, afin de laisser place un an sur deux à l'immersion du 300h.

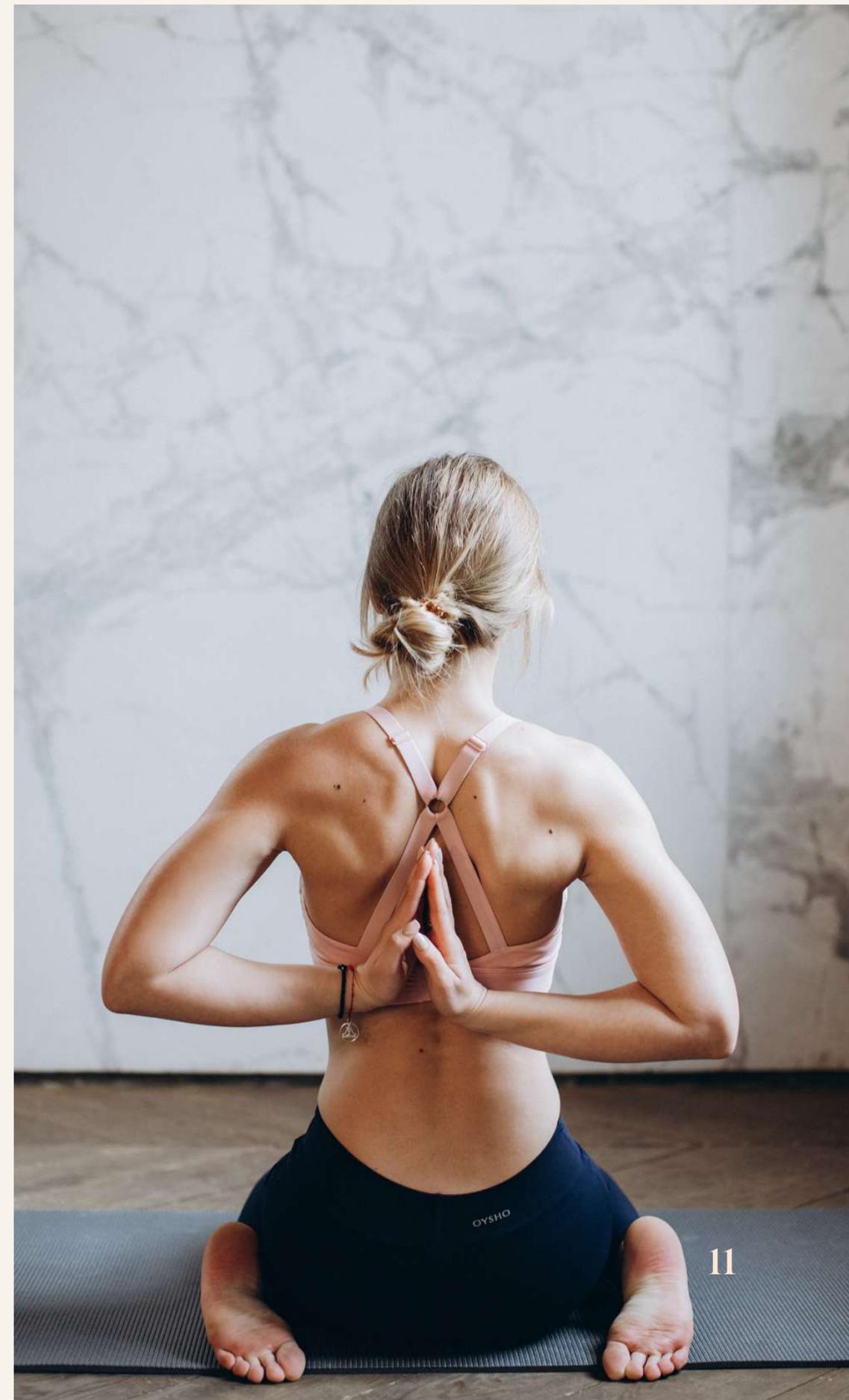
Nous espérons la réaliser en Inde.



Planning type immersion

7h-8h	_____	Rituel matinal : Kryas, Méditation, Chants
8h-10h	_____	Pratique Asanas & Pranayama
10h-11h 30	_____	BRUNCH
11h30-13h	_____	Philosophie
13h-14h30	_____	Posturologie (Laboratoire Asanas)
14h30-15h	_____	PAUSE
15h-17h	_____	Ajustements, Enseignement, Visites culturelles
17h- 18h	_____	Pratiques Complémentaires (Yin, Acro, etc)
18h15	_____	DINER
20h	_____	Temps Libre, Travail Personnel, Veillées

*Lors de l'immersion, les horaires sont adaptés au lever et coucher de soleil.
Nous nous réservons le droit de réaménager le programme en vue de mieux vous servir.*



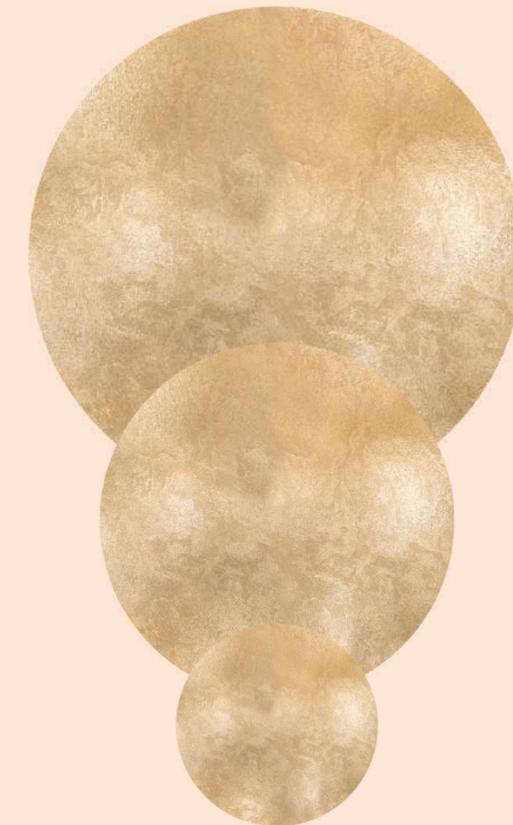
Formule 200h par modules

- Module 1* : 17-19/02/23
PHILOSOPHIE
- Module 2* : 17-19/03/23
ANATOMIE & PHYSIOLOGIE
- Module 3** : 12-22/04/23
IMMERSION 100H VIE YOGIQUE
- Module 4* : 19-21/05/23
SEQUENTIEL & METHODOLOGIE
- Module 5*** : 9-11/06/23
ENTREPRENARIAT

* M1, M2 et M4 sont disponibles sur Zoom.

** M3 et M5 sont SEULEMENT recevables en présentiel.

*** Le M5 n'est accessible qu'à ceux qui suivent la formation en entier.





Planning type modules 25h

8h-10h :

Pratique des asanas,
pranayama, méditation

10h- 10h30:

PAUSE

10h30- 12h45 :

Théorie 1

12h45-14h:

PAUSE DEJEUNER

14h-16h30 :

Théorie 2

16h30-17h30 :

Pratiques complémentaires,
relatives au module abordé



L'immersion 100h

Bienvenue dans le **centre de retraite écoliving** que nous avons spécialement choisi pour notre immersion : **la vallée d'Amara**. Il s'agit d'un magnifique domaine en communion avec la nature, situé près de Banyoles, en Catalogne (Espagne) avec la vocation d'accueillir des **événements transformateurs**.

Cet espace soutient parfaitement notre progression, l'abandon de soi et la vie en collectif avec les étapes de transcendance lors de cette immersion.

L'autre expérience qu'on y fait est **culinaire**. La nourriture végan saura surprendre nos palais, avec ses goûts, ses couleurs et ses nutriments.

On y enseigne les mêmes matières que lors de l'immersion continue. On aborde les 100 postures essentielles à la pratique, de la philosophie, des expériences de réflexion sur ce que le yoga signifie dans nos vies.

Maricha et Ola sont proches de toute l'équipe fondatrice de ce lieu, des humains **engagés** avec des idées **innovantes**, qui œuvrent de pair au service du monde.





Module 1
25 heures

L'Art de Vivre le Yoga dans la Vie Moderne

Le yoga est un art millénaire que nous adaptons à nos modes de vie contemporains. Nous étudierons lors de ce module les **fondements de la théorie et de la pratique à travers le temps**, et ses différentes émanations pour en comprendre **les sources, les fins et les moyens**.

★ Une **rétrospective historique** accompagnera la compréhension des possibles dérives et surtout de ce qui nous anime pour choisir.

★ Nous replacerons le Vinyasa parmi les **différentes branches** du yoga, en abordant notamment les Sutras de Patanjali. Cela ira de pair avec l'étude de **concepts philosophiques**, tels que le karma, les chakras et la kundalini.

★ Le système de pensée indienne est bien différent de notre perception occidentale et nous nous devons d'aborder les différentes philosophies théistes et non théistes dont le yoga découle pour s'approcher de la **compréhension de cet autre paradigme** et réalité.

★ Une introduction à l'**Ayurveda** sera également proposée pour accompagner la réflexion sur les enjeux culturels de la santé et de la médecine.

➤ **À l'issue de ces 25h, chacun pourra trouver son propre curseur pour que l'art du yoga serve son chemin de vie. Ce module nous permettra de réfléchir sur ce qui nous sert et ne nous sert plus par rapport à nos aspirations profondes.**

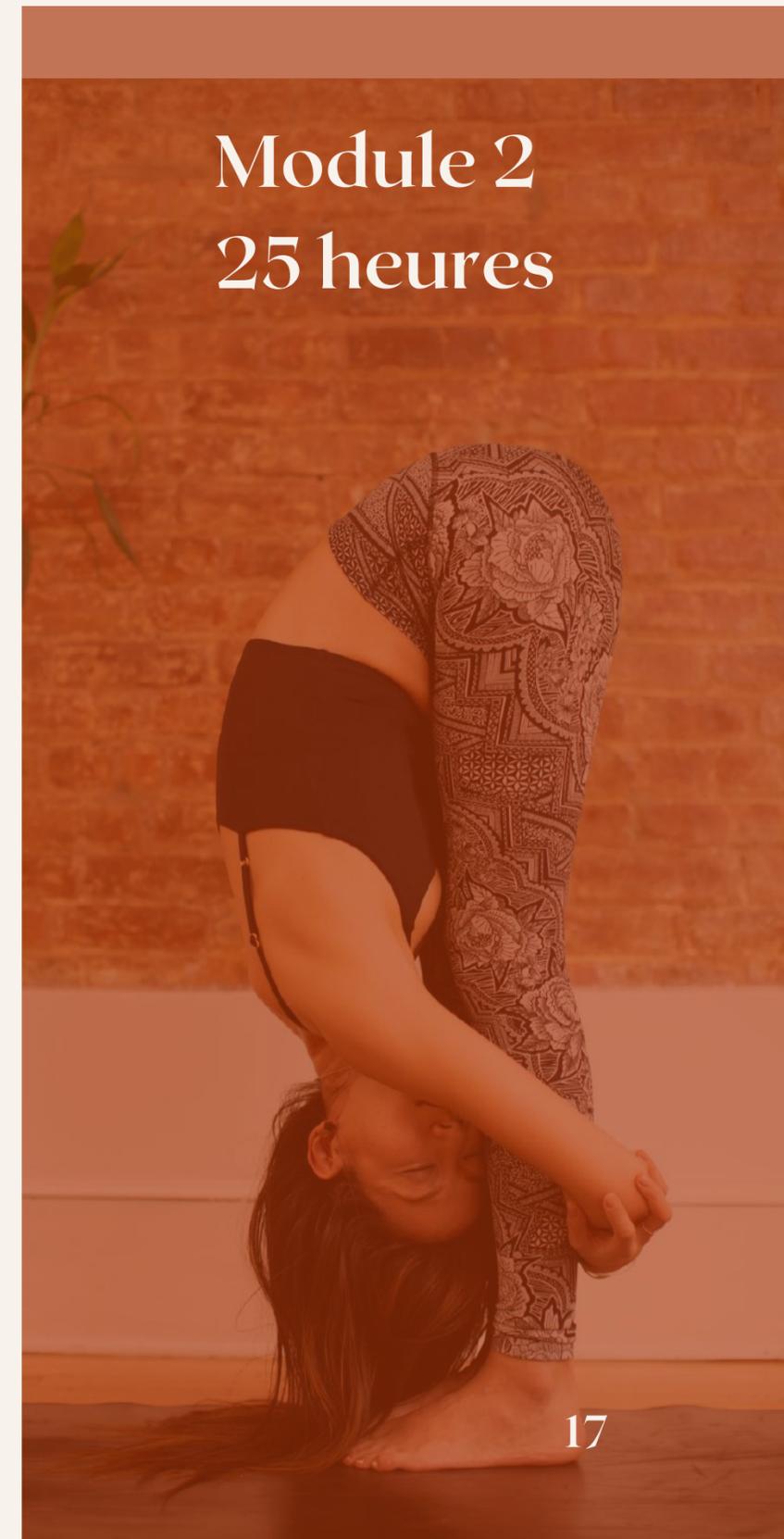
Anatomie et Physiologie appliquées au Yoga

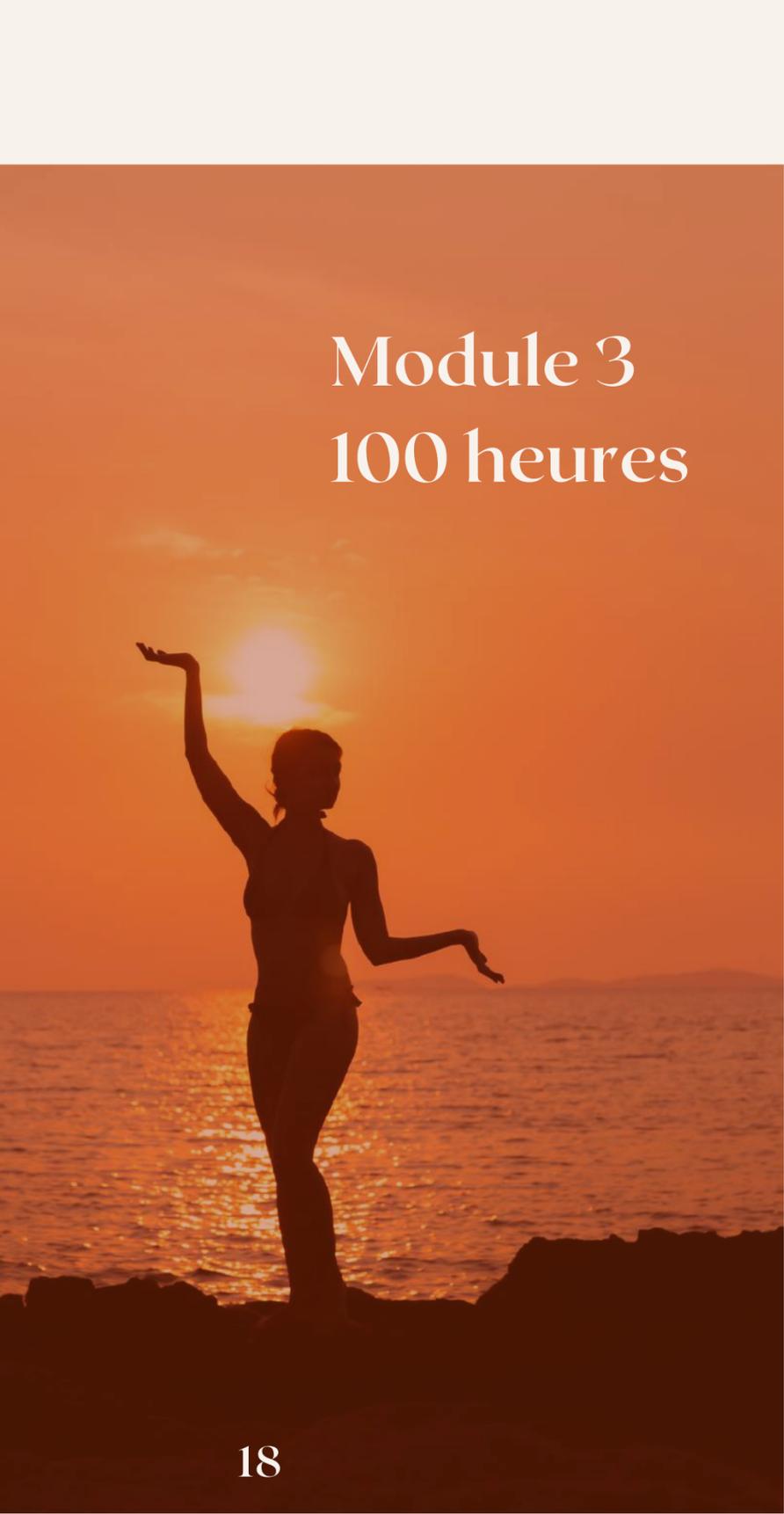
Dans ce module, nous acquerrons des connaissances fondamentales en anatomie. Il est fascinant d'observer la **corrélation** entre ce que la **science** affirme aujourd'hui et les **affirmations yogiques** d'il y a des millénaires. Même si certaines choses restent encore inexplicables, le **travail subtil du yoga** agit sur nos sensations, notre vitalité et nos perceptions .

- ★ Nous apprendrons à placer notre corps dans l'**espace**, pour apprécier les descriptions du macro au microcosme et de la stabilité au mouvement.
- ★ Ensuite, nous **disséquerons** les différents éléments composants cette fabuleuse machine - squelette, articulations, ligaments, muscles, tendons, organes - pour voir comment ceux-ci s'organisent entre eux et se servent mutuellement. Une attention particulière sera portée sur la colonne vertébrale, les ceintures scapulaire et pelvienne, les épaules, les genoux, le diaphragme et le périnée.
- ★ Puis ces éléments constitutifs seront mis en relation dans les mouvements (et le yoga) ainsi que par rapport à la **circulation énergétique** du corps (bandhas), avec leur harmonisation et les possibles détox que la circulation engendre (psoas, piriforme).
- ★ L'étude du corps devient alors une étude sur le vivant, c'est l'aspect de la **physiologie**.
- ★ Enfin, nous comprendrons la relation entre le corps et l'esprit grâce à une introduction au fonctionnement du **système nerveux**.

➤ **Nous observerons le corps et son mouvement, du point de vue yogique et scientifique, ce qui nous permettra de nous adresser à divers publics et de créer des pratiques respectueuses du corps humain.**

Module 2
25 heures





Module 3
100 heures

Immersion & Pratique du style de vie yogique

Ce module est une immersion pratique. C'est un chemin de transformation grâce au Yoga.

★ Sur le plan de la philosophie, on découvrira des principes tels que la **transcendance**, depuis un nouveau prisme, en approfondissant les concepts de **la matière**, du divin (**Brahman**) et des différents corps (**Koshas**). Ce sera aussi l'occasion d'aborder les **textes fondamentaux** que sont la Bhagavad Gita, les Yoga Sutras, le Hatha Yoga Pradipika et Gheranda Samhita.

★ La **pratique traditionnelle** nous guidera au quotidien : Asanas, Pranayama, Méditation, Philosophie, avec des **réflexions complémentaires**: Pédagogie de l'Enseignement, Anatomie, Ajustements. Et nous évoluerons vers des **formes contemporaines** - Yin, Nidra, Pilates, Acro Yoga, Massages et exercices de Partner Work - pour mieux appréhender les enjeux du yoga et de nos sociétés.

★ Le **laboratoire d'Asanas** occupera nos après-midis pour décortiquer toutes les postures de base et certaines postures avancées (description, enjeu, contre-indication).

➤ **Pendant cette formation intensive, nous prendrons part à un processus de groupe, en vivant des transformations qui nous sortiront de nos routines. C'est une expérience de vie à part entière. Elle couvre tous les aspects qui peuvent redonner du sens à notre quête de vie.**

⚠ L'immersion est un lien entre tous les modules, mais peut aussi être suivie indépendamment.

Séquentiel intelligent & Méthodologie d'enseignement

On travaille ici sur la structure du cours et l'art de l'élocution pour transmettre ce qui vous ressemble afin de devenir un **professeur inspirant**. Ce module vous aidera à développer votre identité en tant que professeur, en ayant posé et choisi vos **intentions de partage et de transmission**, ainsi qu'en développant votre charisme et votre aisance dans l'élocution, notamment face à un groupe.

★ Le séquentiel est l'art d'aligner les postures pour construire un cours avec **intelligence** en corrélation avec une **thématique**. Il s'agit avant tout de respecter la **sécurité** des élèves, mais aussi de trouver des **dynamiques** intéressantes et de la **poésie**.

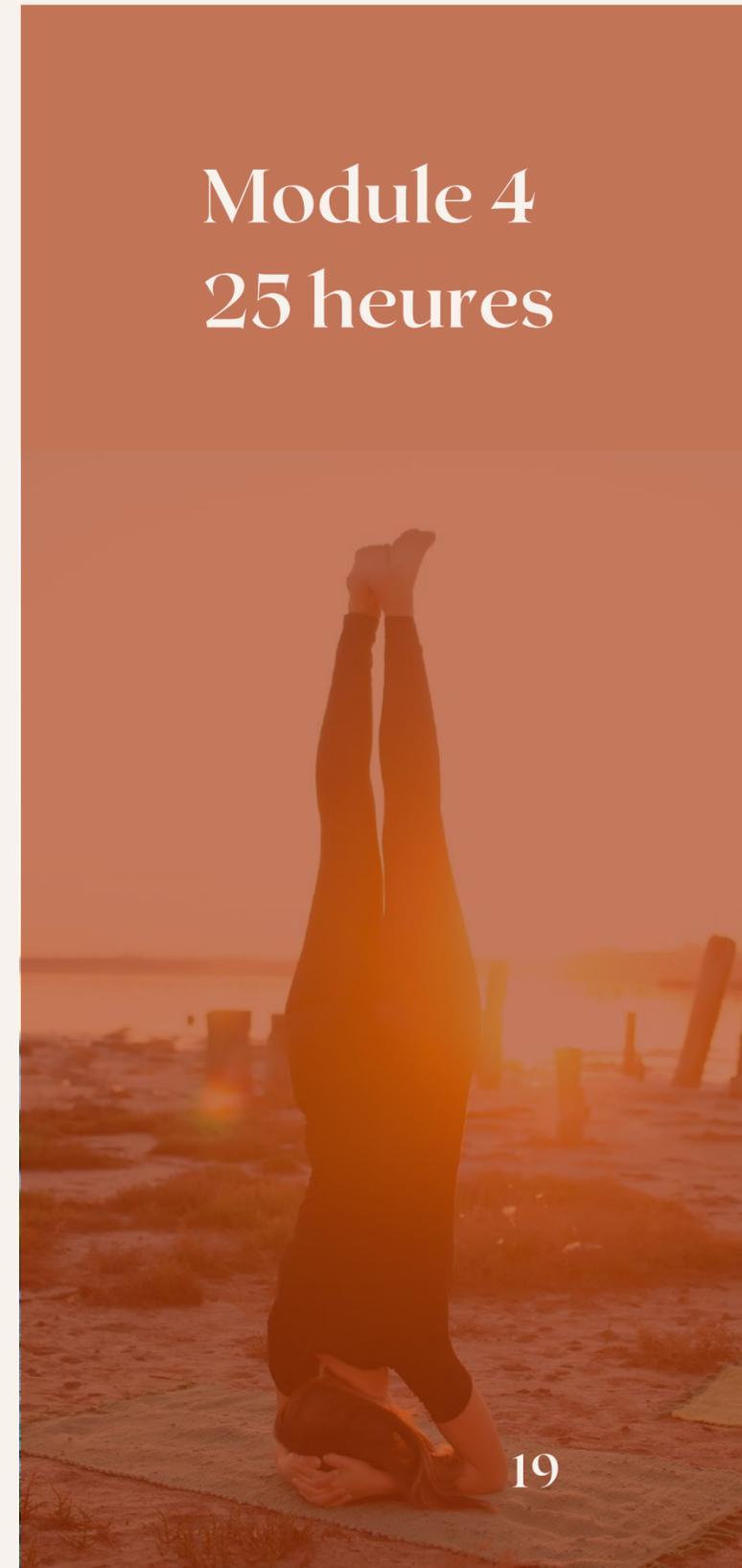
★ La méthodologie d'enseignement est la manière dont on exprime le mouvement, la **précision** des instructions, le **rythme**, la **voix**, les **démonstrations** et le **charisme** qui émane du professeur dans la salle.

★ Un exercice particulièrement difficile est de choisir l'instruction, la rendre la plus judicieuse possible: **formuler et verbaliser, montrer et ajuster** le geste ou la posture.

★ Nous partagerons ici une **structure claire du flow Organic Alchemy**, et vous demanderons de vous définir comme enseignant. Nous abordons également l'**éthique** et la déontologie du professorat.

➤ **Nous poserons des questions fondamentales qui vous aideront à diriger vos pas. A l'issue de ce module, vous aurez tous les outils qui constituent la panoplie du professeur de yoga mais qui sont aussi indispensables pour votre pratique personnelle.**

Module 4
25 heures



Module 5
25 heures

Une Entreprise viable, créative & passionnée

Lors de ce module, nous clôturerons un cycle d'apprentissage, où tous les éléments précédents se retrouvent : les **connaissances** en philosophie, en anatomie et en séquentiel s'allient à votre **personnalité révélée** pour l'ultime exercice: **donner un cours**.

★ Les modalités précises d'examen seront définies au préalable. Elles varient selon la promotion. Nous tenons toujours à rappeler que chaque évaluation est une **opportunité de sentir où l'on en est**. On peut ainsi se rendre compte du chemin parcouru, apprécier notre présence, affiner ce que l'on veut, et se donner les moyens de se rapprocher de notre vision.

★ Nous vous accompagnons dans ce processus et abordons avec vous les différents aspects à prendre en compte pour se lancer dans l'**activité de professeur** de yoga sur le terrain. Cela révèle des enjeux administratifs (statuts, assurances), économiques (attentes vs réalité), et questionne l'envie (trouver son "fil rouge" et son équilibre).

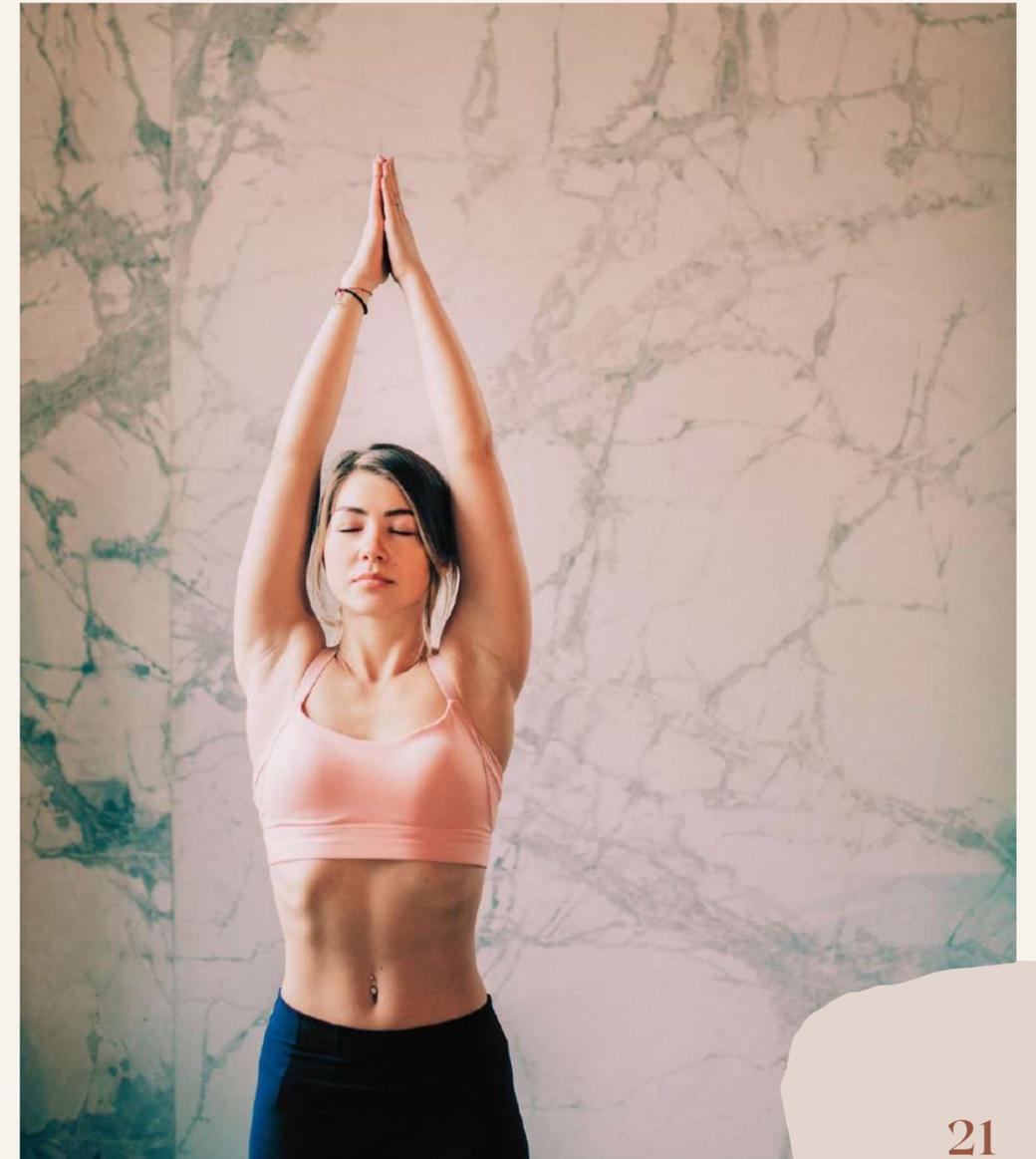
➤ **À l'issue de ce module, l'élève se transforme - s'il le souhaite - en maître : il pourra partager une passion en prenant soin des personnes à qui il transmet, et poursuivre simplement sa pratique sur le chemin du cœur.**

Réservation

**Si notre formation résonne avec vos envies, rejoignez-nous!
Deux étapes sont nécessaires à l'inscription à cette formation :**

1. La pré-réservation s'effectue sur la billetterie du site internet des Amazones Parisiennes.
2. Le solde tout compte doit être versé auprès de l'école Organic Alchemy (instructions dans le mail suivant la pré-inscription).

- ⚠ *Votre place n'est confirmée qu'après validation de ces deux étapes.*
- ⚠ *L'acompte de pré-réservation n'est remboursable en aucun cas.*
- ⚠ *Par ailleurs, nous retenons 30% de la somme initialement due en cas de désistement de votre part dans les 6 mois précédant le début de la formation, et 50% dans les 3 mois précédant le début de la formation.*
- ⚠ *Le solde tout compte est dû un mois minimum avant la date de début de la formation choisie.*



Restons en contact

Email :

organicalchemyyoga@gmail.com

Sites internet :

www.lesamazonesparisiennes.com

www.organicalchemyschool.com

Instagram :

[@les_amazones_pariennes](https://www.instagram.com/les_amazones_pariennes)

[@organicalchemyyoga](https://www.instagram.com/organicalchemyyoga)

[@maricha.yoga](https://www.instagram.com/maricha.yoga)

[@olajasyoga](https://www.instagram.com/olajasyoga)





Plannings type

Modules 25h

8h-10h :	—	Pratique des asanas, pranayama, méditation
10h- 10h30:	—	PAUSE
10h30- 12h45 :	—	Théorie 1
12h45-14h:	—	PAUSE DEJEUNER
15h-16h30 :	—	Théorie 2
16h30-17h30 :	—	Pratiques complémentaires, relatives au module abordé

Immersion 100h

7h-8h	—	Rituels : Kriyas, Méditation, Chants
8h-10h	—	Pratique Asanas & Pranayama
10h-11h	—	BRUNCH
11h30-13h	—	Philosophie
13h-14h30	—	Posturologie (Laboratoire Asanas)
14h30-15h	—	PAUSE
15h-17h	—	Enseignement, visites culturelles
17h- 18h	—	Pratiques Complémentaires
18h15	—	DINER
20h	—	Temps Libre, Travail Perso, Veillées

*Les horaires sont adaptés au lever et coucher de soleil.
Nous nous réservons le droit de réaménager le programme en vue de mieux vous servir.*

Contenu

Le socle de 200h est un porte ouverte sur le monde...

