

YOGA SADHANA



un programme complet pour
enrichir sa pratique
faire entrer le yoga dans sa vie
découvrir le yoga comme art de vivre



programme créé par
SARASWATHI VASUDEVAN

1 WEEK-END EN PRÉSENTIEL
8 SEMAINES EN LIGNE
1 RETRAITE EN PRÉSENTIEL



QU'EST-CE QUE "YOGA SADHANA" ?



L'originalité de ce programme est qu'il aborde le yoga dans sa globalité, comme un art de vivre et pas seulement comme une pratique de postures, de pranayama ou de méditation.

Le yoga concerne aussi notre façon de nous nourrir, nos relations aux autres, notre hygiène de vie, notre activité professionnelle, la qualité de notre sommeil, de notre écoute et bien d'autres aspects de notre vie quotidienne.

C'est aussi et avant tout une prise de conscience de soi-même.



Saraswathi a commencé son parcours sur la voie du yoga et de la guérison il y a 30 ans. Elle a étudié avec Sri TKV Desikachar pendant plus de 17 ans dans la tradition de Sri T Krishnamacharya, fortement fondée sur les enseignements de Patanjali et spécialisée dans l'adaptation du yoga aux besoins et capacités uniques de chaque individu.

vos professeures en France

Eniko PIANOVSKY pratique le yoga depuis plus de trente ans et partage ses connaissances et sa passion dans la tradition de Vinyasa Krama Yoga. Élève de Srivatsa Ramaswami et Saraswathi Vasudevan dans la lignée de Sri T. Krishnamacharya.

Formatrice professionnelle à US Yoga Alliance, membre de la Fondation Viniyoga France et yoga thérapeute certifiée par Yoga Vahini C-IAYT. Membre de la faculté aux Pays Bas de l'école Awake Yoga et de l'école YogaVahini en Inde.

Eniko conduit des programmes de chants védiques, et groupes d'études de texte de tradition avec son mentor, Savithri Ravikrishnan.

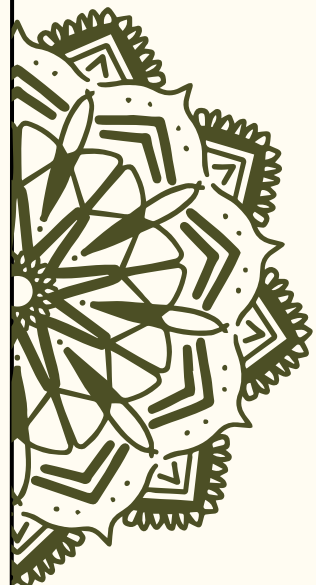
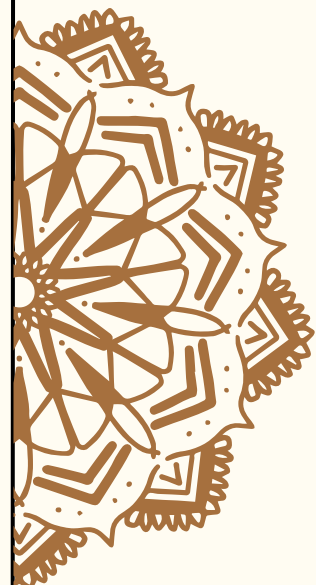


Sylvie CHAUVET est professeure de yoga diplômée de l'IFY dans la lignée de T.K.V. Desikachar (Viniyoga).

En constante recherche et formation auprès d'instituts en Inde (Yoga Vahini, Ritambhara, Yoga Nidhi)

Également autrice de fictions, a développé une méthode d'approche du yoga par l'écriture. Fondatrice de "France-India Yoga Sangha" pour le rapprochement entre pratiquant-es et enseignant-es indiens et français.

**LES INTERVENTIONS DE SARASWATHI SE FERONT EN ANGLAIS
AVEC TRADUCTION SIMULTANÉE EN FRANÇAIS**



POUR QUI ?

Ce programme s'adresse à vous

professeur-es de yoga
pour renouer avec votre pratique personnelle
ou pour enrichir votre enseignement

pratiquant-es de tous niveaux
pour développer une pratique régulière
et mieux comprendre comment le yoga
peut vous aider dans la vie de tous les jours



Nous répondrons à toutes vos questions lors d'un webinar

le 28 MARS à 11h

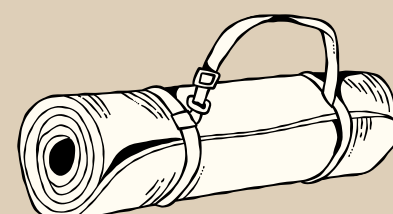
à voir en replay si vous n'êtes pas libre à cette date

inscription sur le lien

<https://us02web.zoom.us/join/9tJfKwV72h>



POUR TOUTE QUESTION ET INFORMATION
leyogaparlecriture@gmail.com



QUAND ?



Week-end du 28 au 30 Août 2026
en présentiel avec Sylvie Chauvet et Eniko Pianovszky
à partir de 300 €

8 semaines en ligne
du 3 Sept au 22 Octobre 2026
2 pratiques guidées par semaine
+ 4 ateliers 1 samedi sur 2
190 €

Retraite de 5 jours
du 27 Octobre au 1 Novembre 2026
en présence de Saraswathi
à partir de 975 €

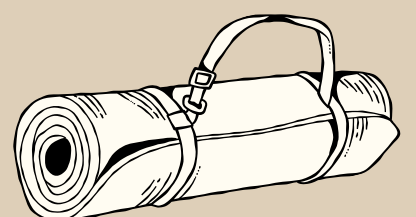


POSSIBILITÉ DE S'INSCRIRE
soit AUX 3 MODULES
soit UNIQUEMENT EN LIGNE
soit AU PROGRAMME EN LIGNE + LA RÉTRAITE DE 5 JOURS

renseignements et inscriptions : leyogaparlecriture@gmail.com

INSCRIPTIONS AVANT LE 15 JUIN 2026

possibilité de payer en plusieurs fois
n'hésitez pas à nous contacter



OÙ ?



Nous serons accueilli-es par Christine et Nicolas
tous deux formateurs bénévoles
de méditation Heartfulness,
tradition spirituelle yogique.

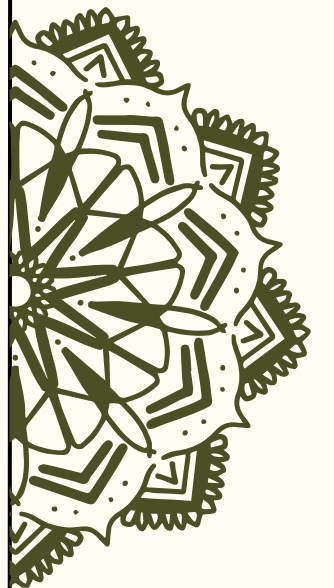
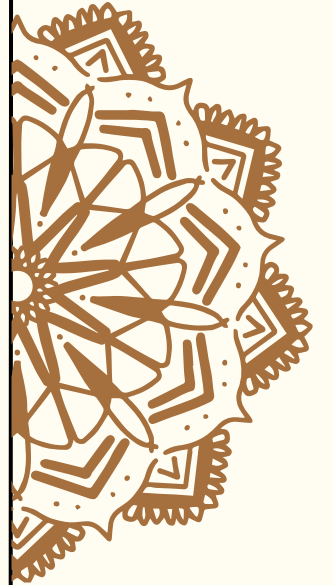
La Source, à Chabeuil dans la Drôme,
est un lieu de ressourcement, écologique et
végétarien, pour favoriser un temps de
« vivre en harmonie
avec Soi-Même et avec la Nature »



Des informations complémentaires et
des photos sont disponibles sur le site

www.alasource-drome.com

Bienvenue à « La Source » !



heartfulness
advancing in love