ÉCOLE DE YOGA INTÉGRATIF

SATTVA

YOGA • ĀYURVEDA • TRADITION • VIE

Une transmission pour aujourd'hui et demain

Tradition, indépendance & reconnaissance

Une école indépendante, enracinée dans la tradition et engagée dans une transmission vivante du Yoga depuis 2007.

UNE TRANSMISSION AUTHENTIQUE

Notre école s'inscrit dans la lignée **indienne du Kriyā Yoga**, remontant à **Bābājī**, avec une affinité particulière pour Śrī Yuktéśvar, Yogananda et Ramalinga Swamigal.

Nous sommes particulièrement en lien avec les enseignements de **Guruji Thapas Yogi C.K.S.** et **Guruji Thabovaan de Mahabalipuram**, rendus accessibles notamment grâce à Gilles Redard (CEYT), dans la lignée du Viniyoga de Krishnamacharya et du Kundalinī Yoga.



Guruji Thapas Yogi C.K.S. – Guruji Thabovaan

« S'inspirer des Maîtres pour faire vivre un Yoga véritable dans le monde d'aujourd'hui. »

LES QUATRE FONDEMENTS DE NOTRE ÉCOLE

1. LA PRATIQUE
comme apprentissage

Āsana, Prāṇāyāma, méditation et Sādhana au cœur de la progression, avec un suivi individuel et groupal.

2. LA THÉORIE
comme ligne directrice

Une base solide dans les textes traditionnels : Yoga Sūtra, Bhagavad Gītā, Caraka Saṃhitā et Aṣṭāṅga Hṛdayam.

3. UNE VISION INTÉGRALE
et intégrative

Une synthèse de 8 formes de Yoga, enrichie par l'Āyurveda, pour une pratique adaptée à chacun et aux rythmes de la nature.

4. LA VALIDATION
interne et externe

Une formation sur 3 ans (8 week-ends + 5 jours par an), validée par un jury extérieur de professionnels expérimentés.

« Une école à dimension humaine, exigeante et bienveillante, où chacun peut évoluer à son rythme. »



NOTRE ENGAGEMENT

- Une transmission fidèle aux traditions
- Une pédagogie vivante et évolutive
- Un enseignement intégratif et progressif
- Une reconnaissance par des pairs
- Une ambiance de groupe riche et stimulante

Pratiquer • Comprendre • Transmettre • Grandir ensemble

ÉCOLE DE YOGA INTÉGRATIF SATTVA

Plus qu'un enseignement, un chemin de vie