



# -PRÉSENTATION DE LA RETRAITE-

**INTENSIF 15 JOURS À MYSORE, INDE**

JUILLET / AOÛT 2025

# - PRÉSENTATION -

INTENSIF 15 JOURS À MYSORE, INDE



Retraite créée par  
**THOMAS VANDEVILLE**

Délivrée par  
**THOMAS VANDEVILLE,**  
**Dr SRINATHA & son équipe.**

**CETTE RETRAITE EST  
UN VOYAGE**



## **ASHTANGA YOGA - HATHA YOGA - YOGA AÉRIEN**

C'est une expérience d'apprentissage **complète et progressive** qui permet à l'élève d'approfondir ses connaissances et de construire des fondations solides pour **devenir un-e professeur-e de yoga par la suite si il le souhaite, de développer sa pratique personnelle ou encore d' étoffer son enseignement.**

Le **Hatha Yoga** est l'ombrelle sous laquelle on retrouve la méthode du Yoga enseignée dans cette retraite. Des méthodes à visée thérapeutiques propres au **yoga Iyengar** seront également enseignées.

Nous avons fait le choix de **Mysore, ville berceau du yoga,** où les classes seront délivrées par une équipe qualifiée, formée par Dr. Srinatha, qui fut l'élève de **BKS Iyengar, maître du yoga moderne.**

### **PRÉREQUIS/ACCESSIBILITÉ**

Cette retraite nécessite d'avoir une **régularité dans la pratique de yoga.** Une pratique de **deux mois minimum** est fortement conseillée pour ne pas se trouver dans une situation d'abandon en cours de la retraite.

N'hésitez pas à contacter Thomas Vandeville (**iamthomasv@gmail.com**) pour évaluer si vous êtes apte à suivre cette retraite.

# - PLANNING -

## INTENSIF 15 JOURS À MYSORE, INDE

**Du 21 juillet au 02 Août.**

**Nous vous conseillons d'arriver le 19 juillet,  
nous coordonnerons les arrivées lors des inscriptions.**



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
6h30	PRANAYAMA 6.30 - 7.00	PRANAYAMA 6.30 - 7.00	PRANAYAMA 6.30 - 7.00	PRANAYAMA 6.30 - 7.00	PRANAYAMA 6.30 - 7.00	PRANAYAMA 6.30 - 7.00
7h00	ASHTANGA PRIMARY 7.00 - 9.00 YOGA WITH SRINATHA	ASHTANGA PRIMARY 7.00 - 9.00 YOGA WITH SRINATHA	MOBILITY / MYO 7.00 - 9.00 THOMAS SIR	ASHTANGA PRIMARY 7.00 - 9.00 YOGA WITH SRINATHA	ASHTANGA PRIMARY 7.00 - 9.00 YOGA WITH SRINATHA	ASHTANGA WORKSHOP 7.00 - 9.00 THOMAS SIR
7h30						
8h00						
8h30	BREAKFAST 9.00 - 10.00	BREAKFAST 9.00 - 10.00	BREAKFAST 9.00 - 10.00	BREAKFAST 9.00 - 10.00	BREAKFAST 9.00 - 10.00	BREAKFAST 9.00 - 10.00
9h00						
9h30	ALIGNEMENT 11.00 - 12.30 THOMAS SIR	ALIGNEMENT 11.00 - 12.30 THOMAS SIR	AÉRIAL 10.00 - 12.00 RADHIKAA	ALIGNEMENT 11.00 - 12.30 THOMAS SIR	ALIGNEMENT 11.00 - 12.30 THOMAS SIR	AÉRIAL 10.00 - 12.00 RADHIKAA
10h00						
10h30						
11h00						
11h30	LUNCH 12.30 - 3.00	LUNCH 12.30 - 3.00	LUNCH 12.30 - 3.00	LUNCH 12.30 - 3.00	LUNCH 12.30 - 3.00	LUNCH 12.30 - 3.00
12h00						
12h30						
13h00						
13h30	WORKSHOP 3.00 - 5.30 THOMAS SIR	WORKSHOP 3.00 - 5.30 THOMAS SIR	ASHTANGA INTERMEDIATE 3.00 - 5.30 THOMAS SIR	WORKSHOP 3.00 - 5.30 THOMAS SIR	WORKSHOP 3.00 - 5.30 THOMAS SIR	ASHTANGA INTERMEDIATE 3.00 - 5.30 THOMAS SIR
14h00						
14h30						
15h00						
15h30	YIN 5.30 - 6.30 SAHANA	YIN 5.30 - 6.30 SAHANA	SOUND HEALING 5.30 - 6.30 VINAYAKA SIR	YIN 5.30 - 6.30 SAHANA	YIN 5.30 - 6.30 SAHANA	YIN 5.30 - 6.30 SAHANA
16h00						
16h30						
17h00	KIRTAN 19.00 - 19.30		KIRTAN 19.00 - 19.30		KIRTAN 19.00 - 19.30	
17h30						
18h00						
18h30						
19h00						
19h30						

**Ce planning est très susceptible de changer, des fois à la dernière minute.**

L'Inde est un pays très différent, la culture et le rapport au temps aussi.

Pour les plus organisés et "carrés" d'entre vous il sera possible de travailler votre "lâcher prise" !

Les cours (sauf ceux de Thomas vande ville) seront dispensés en Anglais.

Attendez vous à un certain temps d'adaptation pour comprendre l'anglais parlé en Inde.

Le rythme, la prononciation et les accents sont parfois dur à décrypter.

Si vous ne comprenez pas quelque chose, notez le, et posez la question à votre formateur.

**Gardez un esprit ouvert.  
Gardez un coeur ouvert.**

# - LES ENSEIGNANTS -

INTENSIF 15 JOURS À MYSORE, INDE

**DR. BALASUNDRA  
SRINATHA**

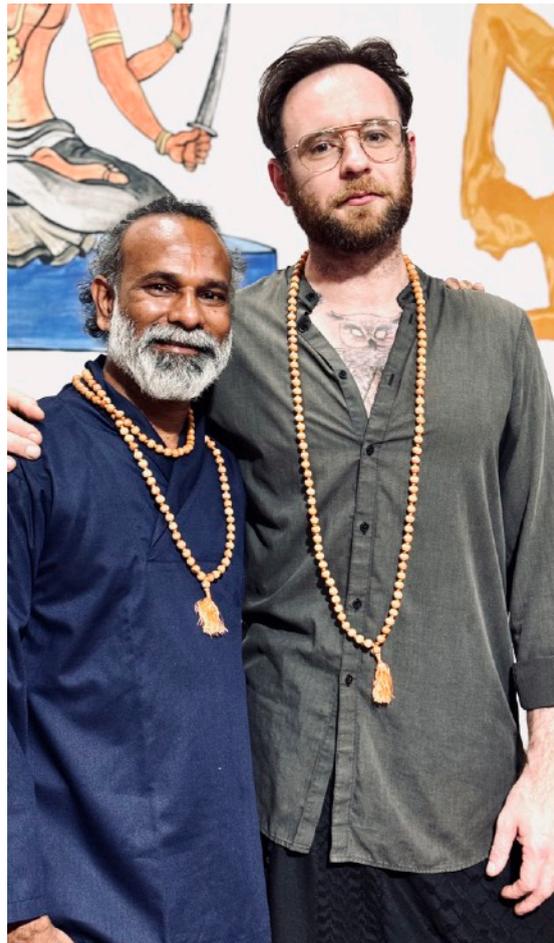
**ASHTANGA  
HATHA  
MÉTHODOLOGIE  
IYENGAR**

**VINAYAKA  
HONNAVAR**

**PHILOSOPHIE  
MÉDITATION  
CHANTS & MANTRAS  
SOUND HEALING**

**RADHIKA  
GUPTA**

**YOGA AÉRIEN**



**THOMAS  
VANDEVILLE**

**ASHTANGA  
HATHA  
MÉTHODOLOGIE  
SOUPLESSE & MOBILITÉ**

**POOJA**

**PRANAYAMA  
PHILOSOPHIE**

**SAHANA**

**ANATOMIE  
YIN YOGA**



## **DR. BALASUNDRA SRINATHA (créateur des centres "Yoga with Srinatha")**

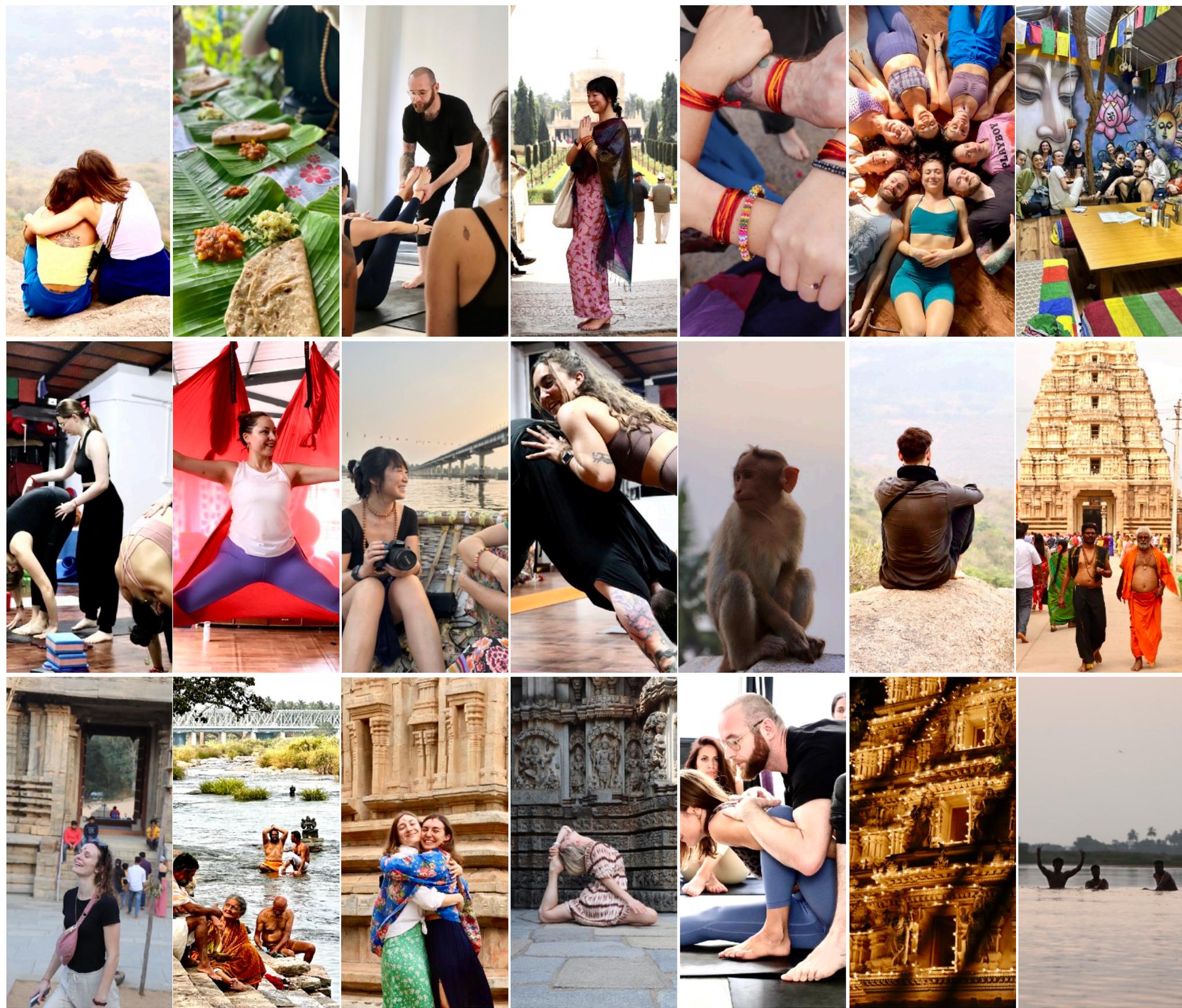
Le Dr (Hc) Balasundara Srinatha a 30 ans d'expérience dans l'enseignement du yoga Hatha, Ashtanga et Iyengar. Il a commencé à pratiquer le yoga à l'âge de 12 ans. Il a appris et pratiqué avec Sri Gopalajeeyar, B.K.S. Iyengar et de nombreux autres professeurs seniors en Inde pour améliorer ses connaissances en yoga.

"Yoga with Srinatha" est une école de yoga traditionnelle qui offre un environnement idéal pour apprendre le yoga dans son pays d'origine, d'un professeur indien passionné, polyvalent et authentique avec plus de trois décennies d'expérience dans l'enseignement international.

## **VANDEVILLE THOMAS (Co-proprétaire de "Lomey Yoga Studio")**

Après une pratique à haut niveau de natation et de boxe, il s'est formé pendant des années en Ashtanga et Hathapar son maître à Mysore en Inde - Dr. Srinatha.

Son enseignement est unique, nuancé et varié, dû à une constante recherche dans le mouvement, la précision et l'alignement du corps. A travers le yoga, les chants, l'alimentation, la respiration... mon objectif est d'aider chaque personne le désirent à améliorer sa santé physique et mentale, et d'atteindre un état de bien être complet.



## INSCRIPTION / RESERVATION

**VOTRE CONTACT ;**

**THOMAS VANDEVILLE - + 33 6 09 92 48 46 / iamthomasv@gmail.com**

Tarif de la retraite

- Regular : **1400 € T.T.C**
- Early Bird : **1200 € T.T.C** jusqu'au 15/04/2025

L'inscription est effective sous réserve du versement d'un acompte d'un montant de 500 € T.T.C

Le tarif inclut ;

- Les 100h de pratique en Inde
- Le logement en Inde
- 3 repas par jour en Inde (hors repas à l'extérieur du shala)
- Les supports pédagogiques au format digital

Le tarif n'inclut pas ;

- Le vol aller/retour Paris - Bengalore (nous pouvons vous assister pour les vols)
- Le visa (25 dollars) (nous pouvons vous assister pour obtenir le visa)

Rappel : pour bénéficier du tarif EarlyBird,

la totalité du montant de la formation doit-être réglée par virement bancaire au plus tard le 15/04/2025.

# श्रुतरेखा

2023



2024



Un gurukul est une école traditionnelle en Inde où les élèves vivent près de leur gourou (professeur), souvent dans le même logement, comme une sorte de famille.

**Une sorte de famille.**

**C'est exactement ce que j'avais en tête en construisant cette retraite,  
Elle est similaire en tous points à mes formations de 300h, la seule différence  
Est qu'elle n'est pas certifiante.**

J'ai à coeur de transmettre ce qu'il m'a été permis d'apprendre, de mes maîtres, des "élèves" qui ont pu pratiquer avec moi, des personnes que j'ai rencontrés et avec qui j'ai partagé quelque chose, sur la voie du yoga, ou pas.

La pratique du yoga ne s'inscrit pas dans un temps donné, elle commence et ne s'arrête jamais.

À ce même titre, cette formation ne s'inscrit pas avec une réelle date de fin.  
En suivant cet enseignement mutuel, nous serons liés, sans limite de temps.

C'est une expérience que nous allons vivre ensemble, une formation, un voyage, des moments de vie.

**Gardez un esprit ouvert.  
Gardez un coeur ouvert.  
Gardez un sens critique.**

## -MERCI-

2023 ©ASANA FOUNDATIONS™

[v@thomasvyoga.com](mailto:v@thomasvyoga.com)

0033 (0)6 09 92 48 46

