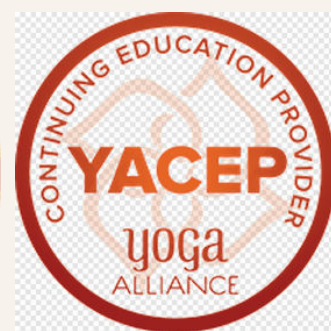
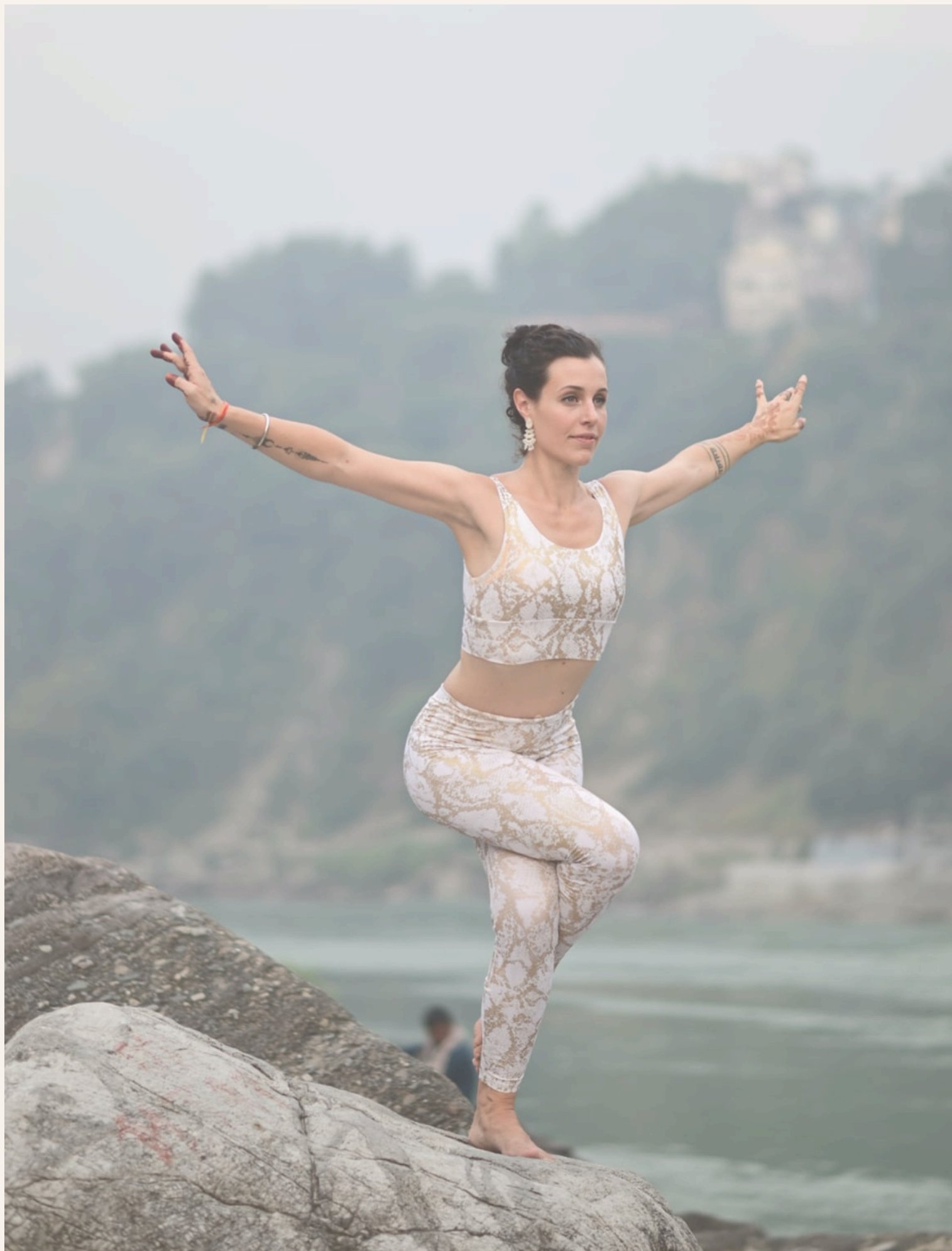


LES AMAZONES PARISIENNES
FORMATION
200H

Octobre 2026 - Juin 2027
x MARICHA DUMONT

Paris & Online





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**.

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**.

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**.

Détails de la formation



6 MODULES PARIS (150H) + 2 MODULES EN LIGNE (30H)

4 week-ends courts (2 jours) + 3 longs (3 jours) + 1 immersif (4 jours)

30 Oct au 1er Nov 2026 : Module 1
Yoga dans la vie moderne

5 & 6 Décembre: Module 2*
Anatomie & physiologie appliquées

8 au 10 Janvier 2027 : Module 3*
Philosophie du Yoga

6 & 7 Février: Module 4*
Anatomie & Système énergétique

12 au 14 Mars 2027 : Module 5
Postures & ajustements

10 & 11 Avril: Module 6
Séquentiel & méthodologie d'enseignement

6 au 9 Mai 2027 : Module 7
Une entreprise viable, créative et passionnée

5 & 6 Juin 2027 : Module 8
Examens & Festival

*** Option digitale via Zoom disponible pour la moitié de la formation soit 100h**

MARICHA DUMONT ✨ Votre guide & professeure

Il est dit que la pratique du Yoga ne commence véritablement que lorsque la vie devient difficile. C'est ce que Maricha a expérimenté dès son plus jeune âge, et au travers du concept de l'Alchimie, elle remet en perspective chaque épreuve ou événement afin de faire resplendir le pouvoir résidant en chaque individu.

Danseuse professionnelle au sein du Ballet de l'Opéra de Paris, c'est au cours d'un voyage en Inde qu'elle découvre le yoga. Dès lors, elle ne cessera de retourner vers cette terre afin d'étudier la philosophie, l'Ayurveda, et d'obtenir les certifications relatives à l'enseignement du Yoga (Ashtanga, Hatha & Vinyasa).

Son souhait est d'aider les autres à percevoir que les plus grandes épreuves de la vie peuvent devenir nos plus grandes forces, et que le Bonheur est un choix à faire. En combinant le pouvoir du mouvement et l'expérience de la respiration, et en appelant chacun à observer ses émotions et ses sentiments les plus profonds, elle parvient à aider les pratiquants à traverser les transitions physiques et émotionnelles avec grâce et fluidité.

“L'Alchimie dans le Yoga est une expérience unique de reconnexion et de transformation. La beauté, c'est de trouver son chemin, en toute présence. C'est ça, être un Alchimiste.”

Maricha forme des professeurs depuis près de dix ans, en France, en Espagne et en Inde. Sa pédagogie, son professionnalisme et son humanité en font une enseignante d'exception.

Elle est aujourd'hui également thérapeute et mentor, en plus de toujours partager le Yoga quotidiennement.



Modules et dates

1

Le yoga dans la vie moderne
30 Oct au 1er Nov 2026

- Histoire et contexte
- Lignées & styles de Yoga
- 4 voies du Hatha
- 8 branches de l'Ashtanga
- Le but du yoga
- Sadhana

2

Anatomie et physiologie
5 & 6 Décembre*

- Squelette, articulations
- Système musculaire
- Système nerveux
- Anatomie de la respiration
- Tenségrité

3

Philosophie du yoga
8 au 10 Janvier*

- Six systèmes de la philosophie indienne
- Karma & Mukti
- Samkhya: Atman & Prakriti
- Brahma & autres concepts
- Les trois Gunas

4

Corps énergétique
6 & 7 Février*

- Les trois corps et leurs fonctions
- Chakras et énergies
- Prana, Vayus, Koshas
- Bandhas & mudras

Modules et dates

5

Postures & Ajustements 12 au 14 mars

- Apprendre plus de 100 postures
- Noms, actions anatomiques & énergétiques
- Connaître les modifications et les variations
- L'Art de l'ajustement

6

Séquentiel & méthodologie d'enseignement 10 & 11 Avril

- Qu'est-ce qu'une séquence intelligente ?
- Étude de différentes séquences.
- Séquence type Organic Alchemy
- Comment créer des séquences intelligentes

7

Une entreprise viable, créative et passionnée 6 au 9 Mai

- Trouvez votre propre philosophie
- Ethique et déontologie de l'enseignant
- Structures juridiques
- Réseaux sociaux

8

Festival de yoga 4 & 5 juin

- Examen final,
- Cercle de cloture
- Kirtan



Planning type d'une journée de formation

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'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.

➤ **Chacun pourra trouver son propre curseur pour que l'art du yoga serve son chemin de vie. Nous contemplerons ce qui nous sert et ne nous sert plus par rapport à nos aspirations profondes.**

Pratique du style de vie yogique

Le chemin de transformation grâce au Yoga.

★ Sur le plan de la philosophie, nous découvrirons 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 durant toute la formation: 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) et ce durant toute la formation. Plus de 100 postures étudiées, pour votre pratique et pouvoir enseigner et ajuster par la suite.

➤ 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.



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.**



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. Vous aurez tous les outils qui constituent la panoplie du professeur de yoga mais qui sont aussi indispensables pour votre pratique personnelle.



Une Entreprise viable, créative & passionnée

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 partir de ces enseignements, 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.**




Modalités & Diplôme

Formation par modules :

Cette offre permet de répartir l'apprentissage et d'intégrer l'expérience sur 8 mois.

- 8 modules répartis entre **Octobre 2026 et Juin 2027:**
 - > 6 modules à Paris
 - > 2 modules en ligne

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.

Tarifs

Le principal critère de participation à ce programme est la motivation.
Ce programme est ouvert à tous ceux qui souhaitent progresser en yoga.

ACOMPTE

300€

Il est obligatoire de réserver votre place
Vous recevrez une confirmation de votre réservation et vous pourrez effectuer le paiement selon la méthode de votre choix.

**Non remboursable*

EARLY BIRD*

2.900€

Payable en plusieurs fois sans frais

*** Tarif préférentiel valable
jusqu'au 21 Juin 2026**

15% de réduction

TARIF NORMAL

3.500€

Payable en plusieurs fois sans frais

+ 500€ : Accès à tous les enregistrements en illimités et à vie de la formation 200h

Réservation

**Vous pouvez vous rendre directement sur le site
www.lesamazonesparisiennes.com**

ou nous contacter par e-mail: caroline@lesamazonesparisiennes.com

- **La formation sera confirmée dès que 10 élèves sont inscrits.**

Si vous devez organiser votre voyage avant que cette confirmation ne soit envoyée par mail écrit, nous ne pouvons être tenu pour responsable des frais engagés. Par la suite, tous les frais imputés à votre voyage restent également à votre charge.

- **Conditions Générales de Vente:** En cas d'annulation de la part du participant, l'acompte versé lors de votre inscription n'est pas remboursable.

Si l'annulation intervient:

A plus de 60 jours avant le début de la formation, 50 % du montant total TTC seront retenus + 25€.

A moins de 60 jours avant le début de la formation, 80% du montant total TTC seront retenus.

A moins de 30 jours avant le début de la formation, 100 % du montant total TTC seront retenus.

- En cas d'annulation de notre part, un remboursement intégral sera effectué dans les plus brefs délais.



Contact

Si vous avez des questions ou si vous n'êtes pas sûr que cette formation vous convienne, contactez nous !

Nous serons heureuses de répondre à vos questions & de vous guider sur votre chemin de yoga.



+33 6 13 43 33 50



@maricha.yoga

@carolinenagel_official



caroline@lesamazonesparisiennes.com



www.lesamazonesparisiennes.com



