

*“ À ceux qui pensent à Moi et à nul autre, méditant sur Ma forme absolue, qui sont constamment en union avec Moi, J’apporte spontanément tout bien.”  
(Bhagavad Gītā IX. 22)*

**SESSION 2025-2029**  
**SUISSE**

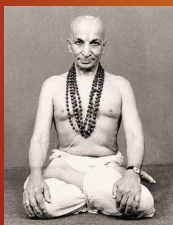
*Formation de  
professeur-e-s  
de Yoga*



# YOGAKSHEMAM

*Selon l’enseignement  
de Sri T.K. Sribhashyam fils et  
disciple de Sri T. Krishnamacharya*

*École fondée par  
Sri T.K. Sribhashyam en 1982*



*Sri T. Krishnamacharya*



*Sri T.K. Sribhashyam*

**PHILOSOPHIE . PRATIQUE**  
**PHYSIOLOGIE . AYURVEDA (MÉDECINE INDIENNE)**

*Yogakshemam signifie le bonheur ici et maintenant, en dehors du temps et de l’espace. L’école Yogakshemam est une école d’enseignement traditionnel de Yoga et de philosophie indienne fondée en 1982 par Sri T.K. Sribhashyam. Son but est de transmettre le Yoga et la philosophie indienne suivant un enseignement séculaire tel que Sri T.K. Sribhashyam l’a reçu de son père et maître Sri T. Krishnamacharya.*

# L'ÉCOLE YOGAKSHEMAM

*Sri T. Krishnamacharya, né en 1888 à Muchukunte, a consacré sa vie à l'étude, à la pratique et à l'enseignement du Yoga et de l'Ayurveda. Il est aujourd'hui reconnu comme l'un des plus grands yogis du XX<sup>e</sup> siècle. Véritable érudit, il a reçu les plus hautes distinctions dans toutes les grandes écoles de pensée de la tradition philosophique indienne.*

*Son fils, Sri T.K. Sribhasbham, est devenu dès son plus jeune âge son disciple. Il commence à enseigner le Yoga en 1956 à Madras, tout en poursuivant ses études universitaires. Héritier direct de Sri Nāthamuni, grand yogi du IX<sup>e</sup> siècle, Sri T.K. Sribhasbham incarne une lignée ininterrompue de transmission, tant par sa filiation paternelle que maternelle — ses ancêtres maternels étant professeurs de Sanskrit. À l'image de son père, il a enseigné dans l'humilité, avec fidélité et exigence. Ce respect de la tradition continue aujourd'hui à travers les enseignants de l'école Yogakshemam, tous formés par Sri T.K. Sribhasbham.*

## PHILOSOPHIE & VIE QUOTIDIENNE

*L'histoire de toute la philosophie indienne traditionnelle est enseignée et résumée chronologiquement depuis les Veda jusqu'au Vedānta. La célèbre Bhagavad Gītā, quelques Upaniṣads majeures, les principes de la création selon le Sāṃkhya, le fonctionnement du mental et évolution vers une démarche spirituelle avec le précieux soutien des Yoga Sūtra de Patanjali. Ces enseignements sont structurés chronologiquement et reliés à la pratique quotidienne, en respectant les convictions personnelles de chacun.*

## PRATIQUE

*Plus de 150 Āsanas, 15 Prāṇāyāmas et 12 Mudrās, issus de l'enseignement de Sri T. Krishnamacharya, sont étudiés et pratiqués en détail. L'étude des points vitaux (Marma Stāna), particularité de l'école Yogakshemam, permet un travail précis et profond.*

## PHYSIOLOGIE

*L'étude des grands systèmes du corps humain (système locomoteur, nerveux, endocrinien, etc.) complète la compréhension de la pratique posturale et respiratoire.*

## AYURVEDA (LA SCIENCE DE LA VIE)

*Les principes fondamentaux de la médecine indienne sont étudiés afin de permettre leur application concrète dans la vie quotidienne comme dans la pratique du Yoga.*

Numéro d'activité, enregistré sous le numéro 84380761638. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

## CONTENU & ORGANISATION DE LA FORMATION

*L'école Yogakshemam suit les recommandations du programme de base européen pour la formation à l'enseignement du Yoga (500 heures réparties sur 4 ans) :*

- *Théorie pratique* : postures, anatomie, Ayurveda (médecine indienne) (140h)
- *Connaissance de l'Inde* : textes sacrés (60h)
- *Connaissance de l'Occident* : sciences humaines, textes mystiques (40h)
- *Pédagogie et déontologie, philosophie en lien avec la pratique* (100h)
- *Pratique personnelle* (160h)

## LIEUX ET PLANNING DE LA FORMATION

*SUISSE : Ecole Ton sur Ton,  
rue de l'Evole 31A, CH-2000 Neuchâtel*

**DATES** SUR LE SITE : [www.yogakshemam.net](http://www.yogakshemam.net) >

## DIPLÔME

*L'obtention du diplôme de Professeur-e de Yoga repose sur :*

- *Un contrôle continu tout au long des 4 années de formation*
- *La rédaction d'un mémoire de fin d'étude, portant sur les aspects philosophiques et pratiques de l'enseignement du Yoga*

## TARIFS

*Tarifs annuels suisse : 2 800 CHF l'année*

*Reste à la charge des élèves : transport, hébergement et repas.*

