

## Lieux

- Les week-ends se déroulent en externat au 65 rue Hénon, 69004 LYON
- Les stages d'été se déroulent en résidentiel au gîte « La Railletière » dans le Vercors

## Dates de la 1<sup>ère</sup> année

**Week-ends :** (sous réserve de changements)

- 5/6 MARS 22,
- 7/8 MAI 22,
- 4/5/6 JUIN 22,
- 5/6 NOVEMBRE 22,
- ?? JANVIER 23

## Stage en résidentiel :

- Dernière semaine de juillet 22 OU première semaine d'août (à confirmer),

## Tarifs

- **1450 € par an** (1600€ si prise en charge)
- Le coût des 4 séances individuelles et du stage en résidentiel est inclus dans le montant total
- Les frais d'hébergement et de déplacement sont à la charge du stagiaire
- Les frais de dossier s'élèvent à 50 €. Ils sont à verser à l'IFY, en début de formation pour les 4 années du cursus
- Pendant toute la durée de la formation l'adhésion annuelle à l'Institut Français de Yoga est obligatoire, soit environ 50 € par an



## Renseignements et inscriptions

**06 07 24 17 53**

**[formation.yoga@free.fr](mailto:formation.yoga@free.fr)**

## Dossier à constituer :

- Une lettre de motivation
- La photocopie d'une pièce d'identité en cours de validité
- Le règlement intérieur de la formation signé
- La charte déontologique de l'IFY signée
- Un certificat médical d'aptitude au yoga
- Le règlement de l'adhésion à l'IFY en tant qu'élève en formation
- Le règlement à l'IFY des frais administratifs
- Le règlement des arrhes d'entrée dans la formation



Union Européenne de Yoga  
European Union of Yoga



# FORMATION A L'ENSEIGNEMENT DU YOGA

Un cursus de quatre ans pour approfondir la pratique du yoga et acquérir les bases de sa transmission

**LYON**

**2022-2026**

**Marie-Françoise GARCIA**

**Organisme de formation**

**N° Siret : 532 182 730 00020**

**Déclaration préfecture de Lyon**

**N°: 8269 129 60 69**

## Présentation

La formation répond aux exigences européennes actuelles, tant au niveau du contenu que de la durée (500 heures de cours répartis sur 4 années scolaires). Elle s'inscrit dans la lignée de T Krishnamacharya, et de son fils TKV Desikachar, grands maîtres indiens de la ville de Chennai.

**Objectifs : maîtriser la théorie et la pratique, socle d'une expérience solide nécessaire à la transmission du yoga en cours de groupe et en cours individuel. Maîtriser la posture et la relation juste dans la transmission.**

La formation est ouverte au public en situation de handicap. Un entretien préalable permettra d'envisager les éventuelles adaptations.

## Contenu

- Les postures : théorie et pratique
- Les techniques respiratoires : théorie et pratique
- La méditation : théorie et pratique
- Les sons, mantras, et chants dans la pratique
- Les techniques de construction de séances
- L'adaptation des techniques à l'individu en cours de groupe et en individuel
- La transmission : pédagogie et techniques de communication
- L'étude des textes : Yoga sūtra, , Bhagavad Gītā
- L'anatomie (avec un kinésithérapeute)

## Méthodes pédagogiques

L'enseignement se fait de manière magistrale, proactive (ateliers d'intégrations des connaissances), interactive (en mettant les stagiaires en situation d'enseignement) et tutoral (le suivi de chaque participants est personnalisé avec des cours individuels).

## Yoga enseigné

« Ce n'est pas à l'individu de s'adapter au yoga, mais au yoga de s'adapter l'individu » : T. Krishnamacharya avait compris que chaque personne est unique et estimait que la partie importante de la transmission du yoga était « d'enseigner à l'étudiant selon sa capacité, au moment présent ».

C'est cette approche individualisée que Marie-Françoise GARCIA transmet à son tour. Une approche dans le respect des spécificités et des capacités de chacun, où la non-violence est au centre de la pratique et où l'on n'oublie pas que la pacification du mental est l'objectif du yoga.

## L'équipe pédagogique

**Marie-Françoise GARCIA**, Formatrice reconnue par l'Institut Français de Yoga et l'Union Européenne de Yoga est l'intervenante principale. 30 années d'expérience comme danseuse et professeure de danse viennent alimenter sa pratique et son enseignement du yoga, enseignement dont les maîtres mots sont, écoute, adaptabilité et exigence.

**Violaine FRUCHARD RIVOIRON**, Kinésithérapeute et professeure de yoga IFY.

**Danielle DEGRIGNY**, kinésithérapeute et professeur de yoga IFY.

**Michelle DUPLESSIS**, Psychologue clinicienne, Professeur de Yoga IFY et relaxologue

**Marc MURARD**, Expert comptable

## Organisation

La formation compte **500 heures sur 4 ans**, soient 17 journées par an réparties comme suit:

- **5 week-ends** dont un de trois jours
- **1 stage résidentiel** de 6 jours par an
- **4 cours individuels d'1h** par an

Les examens sont compris dans ces 500h

## Conditions d'inscription

- Être majeur
- Pratiquer le yoga depuis au moins 2 ans
- Participer à un cours, un atelier ou un stage avec Marie-Françoise GARCIA
- Avoir eu un entretien individuel avec Marie-Françoise GARCIA
- Constituer le dossier d'inscription (voir au dos)
- Les inscriptions peuvent se faire jusqu'à la veille du démarrage de la formation en fonction des places disponibles.

## Evaluation et validation

L'évaluation se fait tout au long de la formation :

- Tests de connaissances
- Evaluation interactive grâce à une observation des comportements, des échanges oraux, une supervision des productions individuelles et de sous-groupes

Et aussi en fin de cursus :

- Elaboration et présentation d'un mémoire
- Mises en situation d'enseignement

**Un Certificat d'Aptitude à l'Enseignement du Yoga, agréé par l'Institut Français de Yoga et reconnu par l'Union Européenne de Yoga**, sera délivré au terme des quatre années, aux stagiaires qui auront satisfait aux conditions de participation, aux contrôles des connaissances et à la présentation de leur mémoire.