

## BULLETIN ET DOSSIER D'INSCRIPTION

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

CP : ..... Ville : .....

Téléphone : .....

Courriel : .....

Date de naissance : .....

Profession : .....

Mon prof. de yoga : .....

∞ Je pratique le yoga depuis : ..... ans

∞ Je suis des cours collectifs :    oui    non

∞ Je suis des cours individuels :    oui    non

∞ J'enseigne déjà le yoga :    oui    non

∞ Je joins le dossier d'inscription :

∞ Une lettre de motivation

∞ La photocopie d'une pièce d'identité en cours de validité

∞ Le bulletin d'inscription complété et signé

∞ 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 des frais administratifs (à l'ordre de l'IFY)

∞ Le règlement de 200 € d'arrhes d'entrée dans la formation (à l'ordre de FA-IFY)

Date :

Signature :

La confirmation de l'inscription se fait à la suite d'un entretien avec le formateur. Le formulaire d'inscription, les documents et les arrhes sont à faire parvenir à :

Olivier CASTOR

186 impasse de la Valère 83300 DRAGUIGNAN

Téléphone : 06 13 54 06 97

Courriel : olivier.castor@orange.fr



# Découvrir sa propre nature

## LE FORMATEUR

En 1996, alors âgé de 28 ans, Olivier Castor découvre la richesse du yoga. Très rapidement, il éprouve le besoin de transmettre et dès 2002, il commence à enseigner en parallèle de la formation de professeur de yoga qu'il suit avec Bernard Bouanchaud.

En 2010, il intègre la première formation de yoga thérapie dispensée en France par le Dr Natesan Chandrasekaran, médecin et yoga thérapeute de renommée depuis plus de 20 ans en Inde. Durant trois années, il enrichit ses connaissances en yoga thérapie pour les mettre à profit dans le cadre des cours qu'il dispense.

Depuis 2019, il suit le processus d'apprentissage de formateur avec Martyn Neal (formateur de l'IFY), afin d'intégrer, en septembre 2023, le collège des formateurs de professeurs de yoga au sein de l'Institut Français du Yoga (IFY), fédération nationale membre de l'Union Européenne du Yoga (UEY).



Cette évolution progressive et graduelle, qui passe par l'expérimentation dans la pratique et dans le quotidien, lui permet de pouvoir transmettre le yoga, dans le cadre de cours collectifs et particuliers, de stages et d'ateliers qu'il dispense à Draguignan, en parallèle de sa vie familiale et professionnelle.



FORMATION  
À L'ENSEIGNEMENT DU YOGA

DRAGUIGNAN  
2023 – 2027

Olivier CASTOR

# Un cursus de quatre ans

pour approfondir la pratique du yoga et acquérir les bases de sa transmission

## PRÉSENTATION

La formation répond aux exigences européennes actuelles, tant au niveau du contenu que de la durée (500 heures de cours en présentiel répartis sur 4 années scolaires).

Elle s'inscrit dans la lignée de T Krishnamacharya, et de son fils TKV Desikachar, grands maîtres indiens originaires 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.

## CONTENU

- ∞ Les postures : théorie et pratique
- ∞ Les techniques respiratoires : théorie et pratique
- ∞ Les sons, mantras, et chants dans la pratique
- ∞ Les états de méditation
- ∞ L'adaptation des techniques à l'individu en cours de groupe et en individuel
- ∞ Les techniques de construction de séances
- ∞ L'étude des yoga sūtra de Patañjali, complétée par d'autres textes anciens
- ∞ La transmission : pédagogie et techniques de communication
- ∞ L'anatomie
- ∞ L'approche de la santé par le yoga (ayurveda et yoga thérapie)

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

L'enseignement se fait de manière **magistrale** (cours théoriques), **proactive** (ateliers d'intégration des connaissances), **interactive** (en mettant les stagiaires en situation d'enseignement) et **tutorale** (le suivi de chaque participant est personnalisé avec des cours individuels)

*Le nombre de participants est limité pour permettre un suivi personnalisé (12 à 15 personnes environ)*

## YOGA ENSEIGNÉ

T. Krishnamacharya disait :

« ce n'est pas à l'individu de s'adapter au yoga, mais au yoga de s'adapter à l'individu »

Le Yoga de l'IFY, inspiré de l'enseignement de TKV Desikachar, est :

Un yoga respectueux de la personne qui allie posture, respiration et méditation.

Un yoga pour tous les publics grâce à l'adaptation créative des techniques (viniyoga) et à la progression graduelle (vinyāsa) dans les séances.

C'est cette approche individualisée qu'Olivier Castor transmet à son tour.

Une approche qui respecte les spécificités et les capacités de chacun pour aller vers **l'état de yoga** dans la pratique mais aussi dans la vie personnelle, familiale et professionnelle.

## ORGANISATION

La formation compte **500 heures\* en présentiel sur 4 ans**, soient **16 journées** par an réparties comme suit :

- ∞ 5 week-ends par an
- ∞ 1 stage résidentiel de 6 jours par an
- ∞ 4 cours individuels d'1h par an

*\*Les évaluations sont comprises dans ces 500h*

### Lieux

- ∞ 5 week-ends par an, en externat, à Draguignan
- ∞ Un stage d'été, en résidentiel (lieu à définir)

### Week-ends

- ∞ 7 et 8 octobre 2023
- ∞ 9 et 10 décembre 2023
- ∞ 3 et 4 février 2024
- ∞ 6 et 7 avril 2024
- ∞ 8 et 9 juin 2024

### Stage résidentiel

- ∞ Du dimanche 21 juillet 2024 à 18h au dimanche 28 juillet 2024 à 9h (à confirmer)

## LES INTERVENANTS

- ∞ Un ostéopathe pour approfondir les aspects liés à l'anatomie ;
- ∞ Une psychothérapeute pour faire le lien entre le yoga et la psychothérapie ;
- ∞ Une professeure de théâtre pour aider les élèves à la prise de parole en public et travailler sur la gestion des émotions.

## TARIFS

- **1 500 €** (1 600 € si prise en charge) / an

*Comprend les 5 week-ends, les 4 séances indiv. et le stage. Les frais d'hébergement et de déplacement sont à la charge du stagiaire.*

Auxquels s'ajoutent les frais à verser à l'IFY :

- ∞ Les frais administratifs de 50 € pour 4 ans
- ∞ Les frais d'adhésion de 50 € / an

## CONDITIONS D'INSCRIPTION

- ∞ Être majeur
- ∞ Pratiquer le yoga depuis au moins 2 ans
- ∞ Participer à un cours, un atelier ou un stage avec le formateur
- ∞ Avoir eu un entretien individuel avec le formateur
- ∞ Constituer le dossier d'inscription

*Les inscriptions peuvent se faire jusqu'à la veille du début de la formation et au cas par cas pendant la première année (avec accompagnement pour rattrapage).*

*La formation est ouverte au public en situation de handicap.*

*Un entretien permettra d'envisager les éventuelles adaptations.*

## ÉVALUATION ET VALIDATION

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

- ∞ Évaluations rétroactives sur la base de tests de connaissances
- ∞ Évaluation interactive grâce à une observation des comportements, des échanges oraux, une supervision des productions individuelles et de sous-groupes

Et en fin de cursus :

- ∞ Élaboration et présentation d'un mémoire
- ∞ Mises en situation d'enseignement

Un « Certificat d'Aptitude à l'enseignement du yoga » de FA-IFY et un « Diplôme d'enseignant de yoga » de l'Institut Français de Yoga (IFY) , seront délivrés au terme des quatre années, aux stagiaires qui auront satisfait aux conditions de participation, aux contrôles des connaissances et présenté leur mémoire.