

## Tarifs

- 50 euros, ouverture dossier auprès de l'Institut Français de Yoga, à régler une fois.
- Adhésion obligatoire annuelle assurance Maif « Élève en formation IFY », environ 80 euros.

### Tarif annuel :

- 1650 euros, tarif incluant cours individuels et enseignements des stages résidentiels.
- 1900 euros si prise en charge.

NB : Les frais d'hébergement et de déplacement sont à la charge du stagiaire.

## Pièces à fournir

- 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
- Le bulletin d'inscription via le site d'Éléonore Gratton



Un cursus de 4 ans pour  
approfondir la pratique du yoga  
et acquérir les bases  
de sa transmission

PARIS 2024-2028

[www.eleonoregratton.com](http://www.eleonoregratton.com)



ÉLÉONORE GRATTON  
formatrice yoga ify

formation à  
l'enseignement  
du yoga

## Renseignements & Inscriptions

[contact@eleonoregratton.com](mailto:contact@eleonoregratton.com)

06 03 46 56 28



INSTITUT  
FRANÇAIS DE  
YOGA

FAIFY Organisme de Formation enregistré sous le n° 826 912 960 69 auprès  
du préfet de la région Rhône Alpes.

Création : Stéphanie Morin - Akyda // Photos : Grégoire Alexandre.  
☛ Ne pas jeter sur la voie publique.



## Bio



Eléonore Gratton est formatrice reconnue de l'IFY. Elle a reçu l'enseignement de Marina Margherita et Martyn Neal. Elle finalise actuellement un DU Pensées et spiritualités d'Asie, Composante Inde, sous la direction d'Ysé Tardan Masquelier.

**25 ans d'expérience** comme Artiste Pédagogue (comédienne et chanteuse, D.E.E. art dramatique et chant) viennent alimenter sa pratique et son enseignement du yoga.

La **transmission** est au cœur de son activité.



## La formation

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 Krishnamacarya, et de son fils TKV Desikachar, grands maîtres indiens de la ville de Chennai. **Elle est certifiée QUALIOPi**, et encadrée administrativement par FAIFY.

## 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. Investir la posture et la relation juste dans la transmission du yoga.

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

## Méthode pédagogique

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

## Yoga enseigné

Le Yoga enseigné s'inscrit dans la lignée du maître TKV Desikachar et de son maître Krishnamacharya. L'adaptation est au cœur de l'enseignement, incluant l'écoute et l'observation. La **structure** particulière d'une séance, la question du **souffle** et l'appui des textes philosophiques en sont les piliers.

## Esprit de la formation

Partager le goût d'apprendre et d'étudier, dans un **échange interactif** permanent au sein du groupe. Créer un espace d'étude sécurisé, créatif et engagé.

**Respect de chacun et bienveillance** dans la dynamique du groupe pour s'épanouir dans sa démarche personnelle et explorer le désir de transmettre.

## 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)

## Évaluation

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

- **Tests** de connaissances
- **Évaluation 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 :

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

## Prérequis

**Être majeur, avoir pratiqué au moins deux ans le Yoga**, entretien individuel avec Eléonore Gratton, avoir suivi un cours ou un atelier avec la formatrice, lettre de motivation, 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).

## Certification

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 remis aux stagiaires ayant satisfait aux conditions de participation, aux contrôles de connaissances et présenté un mémoire.

## Organisation

**6 weekends/an** (Paris), 5 cours individuels/an.

Un stage résidentiel de 6 jours/an.

Tous les enseignements sont en présentiel.

### Planning 2024/25 :

5 et 6 octobre

26 et 27 avril

7 et 8 décembre

7 et 8 juin

1<sup>er</sup> et 2 février

**Stage résidentiel**: 7 au 12 Juillet

15 et 16 mars

