

## Présentation

La formation **répond aux exigences européennes** actuelles, tant au niveau du contenu que de la durée.

## Contenu de la formation

- \* **Postures** : théorie et pratique
- \* **Techniques respiratoires** : théorie et pratique des prânâyâma, bandha, et aspects énergétiques
- \* Techniques de concentration, **supports de méditation**
- \* **Philosophie du Yoga** : étude des Yoga-Sūtra de Patañjali et approche d'autres textes anciens
- \* Sons, mantra et **chants** dans la pratique
- \* **Pédagogie** : techniques d'élaboration des séances, adaptation à l'individu en cours de groupe ou individuel, ateliers de mises en situation, transmission de l'art d'enseigner dans le respect de la tradition de l'Ify
- \* **Anatomie et physiologie** : fonctionnement du corps, en lien avec la pratique
- \* Éléments de base en psychologie

## Méthodes pédagogiques

L'enseignement se fait de manière **magistrale, interactive**, en mettant les **stagiaires en situation active** le plus souvent possible, et tutorale, par un **suivi personnalisé**, avec des séances individuelles.



## La formatrice

**Perrine Vial**, professeure diplômée de l'**Institut Français de Yoga**, reconnu par l'Union européenne de Yoga, a suivi l'enseignement de Paul et Joëlle Bordat, formateurs IFY, et transmet le yoga depuis 2013 à un public hétérogène.

Depuis 2021, elle suit un **processus d'apprentissage** pour devenir **formatrice IFY**, auprès d'Annick Liegl.

## Le lieu

Au coeur du **Parc Naturel du Pilat**, à **45 mn de Lyon et 30 de St Etienne**, au calme, dans une **grande yourte** chauffée. La Nature est riche, belle et ressourçante, tout autour de la Yourte.

1 cuisine, 1 salle de bain et 1 petite yourte avec 6 couchages sont à la disposition du groupe de formation.

## Organisation

La formation compte **500 h**, en présentiel sur **4 ans**, évaluations comprises, soit 17 journées par an :

- \* **6 week-ends par an**
- \* **1 stage résidentiel de 5 jours par an**
- \* **4 cours individuels d'1h15 par an**

**Dates** (sous réserve de changements)

**2025/2026** 27-28 Septembre, 15-16 Novembre, 1 0-11 Janvier, 7-8 mars, 25-26 avril, 6-7 juin, 9-13 juillet

## Tarifs

**1460€ par an**

Les cours individuels/an sont inclus dans le montant. Les **frais administratifs s'élèvent à 50 €**, à verser à l'IFY, en début de formation pour les 4 ans du cursus. Pendant toute la durée de la formation, **l'adhésion annuelle à l'Institut Français de Yoga est obligatoire**. Elle s'élève à environ 50 € par an. Les frais d'hébergement et de déplacement sont à la charge du stagiaire, possibilité de dormir sur place, 15€/nuit

## Yoga transmis

Le Yoga de l'IFY est issu de la **tradition d'enseignement de T.K.V. Desikachar, fils de T. Krsnnamecharya**, grands maîtres indiens de la ville de Chennai. Cette transmission allie postures, respiration, méditation et philosophie, tout en s'adaptant à l'individu. C'est un **yoga complet, respectueux et attentif à chacun**, qui ouvre des espaces de liberté, des perspectives de bien-être et de bonne santé. Il s'agit d'une invitation à ressentir, respirer, bouger ou bien se poser, vivre, être, et changer.

## Prérequis

- \* Être majeur
- \* Avoir pratiqué au moins deux ans le Yoga
- \* Réaliser au moins un cours individuel, atelier ou stage avec la formatrice
- \* Rencontrer la formatrice en entretien individuel
- \* 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)

## Formation ouverte à tous

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

## Evaluation et validation

**L'évaluation se fait tout au long de la formation** : Evaluations rétroactives sur la base de tests de connaissances et interactive grâce à une observation des comportements, d'échanges oraux, une supervision des productions individuelles et de sous-groupes.

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, ainsi qu'aux contrôles des connaissances et à la présentation d'un mémoire.

