



Formation à l'Enseignement du Yoga

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

NARBONNE 2027-2030

Martyn Neal, Eléonore Gratton & Olivier Castor

Formateurs Institut Français du Yoga



Martyn Neal

enseigne le yoga depuis 1977 à Narbonne et il est formateur au sein de l'IFY depuis 25 ans. Il devient élève de TKV Desikachar en 1983 et poursuit avec lui l'étude du Yoga par des séjours réguliers à Chennai, Inde, jusqu'en 2014. Ils ont enregistré ensemble du chant védique et un poème de Krishnamacharya. Ils ont également coécrit un livre « En Quête de Soi », sur les fondamentaux du yoga de cette lignée. Martyn a réalisé un double CD de chant du Yoga Sûtra et a participé à des ouvrages collectifs sur le yoga, la méditation, mantra. www.yoga-neal.fr



Eléonore Gratton

commence le yoga à 23 ans sur le conseil de sa professeure d'art lyrique. En 2010 elle commence à enseigner cette discipline et devient formatrice IFY en 2022. A l'IFY, elle a reçu l'enseignement de Marina Margherita et Martyn Neal dont elle a été l'apprentie. Sous la direction d'Ysé Tardan Masquellier elle a suivi le Diplôme Universitaire Pensées et spiritualités d'Asie, composante Inde. 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. www.eleonoregratton.com



Olivier Castor

découvre le yoga en 1996 à travers l'enseignement individualisé de la lignée de TKV Desikachar et commence à l'enseigner dès 2002, parallèlement à sa formation auprès de Bernard Bouanchaud. En 2010, il enrichit ses connaissances en yoga thérapie durant trois années de formation avec le Dr N. Chandrasekaran, pour les mettre à profit dans le cadre des cours particuliers. Engagé dans la transmission, il se forme ensuite comme formateur auprès de Martyn Neal et rejoint en 2023 le collège des formateurs de l'Institut Français du Yoga. www.centreyogacastor.fr

Bulletin d'inscription

Envoi à formation.yoga.narbonne@gmail.com. Dossier à finaliser après entretien avec un des formateurs.

Nom

Prénom

Adresse

Mail

Tél.

Date et lieu de naissance

Profession

Autres activités

Je pratique le yoga depuis

Nom de mon professeur

Dossier

- 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,
- Le règlement de l'adhésion annuelle 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 360 euros par virement bancaire à FAIFY**.

Nombre de participants limité à dix-huit.

Possibilité de s'inscrire la veille du démarrage et dans les six premiers mois avec module de rattrapage personnalisé, en fonction des places disponible et au cas par cas.

*Institut Français de Yoga

**Formateurs associés de l'Institut Français de Yoga

La formation

Formation en présentiel qui répond aux exigences européennes actuelles (UEY), tant au niveau du contenu que de la durée (**500 heures de cours répartis sur 4 années civiles, dont 12 heures de cours individuels**). Elle s'inscrit dans la lignée de **T Krishnamacarya et de son fils TKV Desikachar**, grands maîtres indiens de la ville de Chennai. La formation est proposée dans le cadre de l'organisme de formation « Les formateurs associés de l'IFY ».

FA-IFY est certifié Qualiopi depuis 2022 enregistré sous le n° 826 912 960 69 (auprès du préfet de la région Rhone-Alpes.)

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

T. Krishnamacharya disait que « **ce n'est pas à l'individu de s'adapter à la pratique du yoga, mais c'est la pratique du yoga qui doit être adaptée 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.

Esprit de la formation

- Aider les participants à cheminer personnellement,
- Partager le goût d'apprendre et d'étudier, dans un échange interactif permanent,
- Mettre en place un espace sécurisé, créatif et engagé propice au développement de la confiance en soi,
- Respecter chacun(e) dans sa singularité au cœur d'une dynamique de groupe,
- Explorer le désir de transmettre avec bienveillance.

Contenu

- **Les postures** : théorie et pratique,
- **Les techniques respiratoires** : théorie et pratique,
- **La méditation** : théorie et pratique,
- **Le chant** : mantras, sons, yoga sūtra,
- Les principes 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 du **Yoga Sūtra**,
- La recherche d'une **pratique personnelle autonome**,
- **L'anatomie et la psychologie** appliqués au yoga (intervenants extérieurs).

Évaluation et validation

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

- Evaluation rétroactives sur la base de **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 **travail de recherche** personnelle,
- **Mises en situation** d'enseignement.

Prérequis

- Être majeur,
- Avoir pratiqué le yoga pendant au moins deux ans
Avoir un entretien individuel (par visio ou en présentiel) avec un des formateurs,
- Avoir suivi un cours, stage ou atelier avec un des formateurs,
- Écrire une lettre de motivation et constituer le dossier d'inscription (uniquement après un entretien individuel avec l'un des formateurs).

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

Certification

Au terme de ces 4 années un « **Diplôme d'Enseignant de Yoga** » de **l'Institut Français de Yoga (IFY)** sera remis aux stagiaires ayant satisfait aux conditions de participation, aux contrôles de connaissances et présenté un mémoire.

Planning et lieux

Stages 2027 : 26 au 29 mars, 18 au 23 juillet

Week-end 2027 : 24/25 avril, 19/20 juin, 25/26 septembre
4/5 décembre.

Le stage de mars et week-ends : Centre de Yoga, 23 Bd Gambetta, 11100 Narbonne

Le stage de juillet : Hameau des Damias, 05300 Eourres (Hautes-Alpes), à proximité de Sisteron.

Les formateurs assureront les sessions selon différentes configurations : en trio, binôme ou intervention individuelle, dans la continuité du déroulé pédagogique de la formation.

Tarifs

Frais administratif auprès de l'IFY (50 euros à régler une fois et adhésion annuelle « Élève en Formation » à renouveler chaque année environ 60 euros).

Tarif annuel de la formation :

1700 euros, tarif incluant l'enseignement en groupe et en individuel / 1850 euros, si prise en charge par un organisme.
NB : Les frais d'hébergement et de déplacement sont à la charge du stagiaire.

Les paiements se feront par virements bancaires à FAIFY (Formateurs associés de l'Institut Français de Yoga).

Le stagiaire peut choisir de payer en une fois chaque année ou à chaque module (week-end et stage). Les factures sont envoyées par FAIFY un mois environ avant chaque module de formation.

Contact

formation.yoga.narbonne@gmail.com

Eléonore Gratton : 06 03 46 56 28

Martyn Neal : 06 70 67 37 03

Olivier Castor : 06 13 54 06 97