

FORMATION A L'ENSEIGNEMENT DU YOGA

► LYON ◀
JANVIER 2024 – DECEMBRE 2027

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

Avec Marie-Françoise GARCIA



FLASHEZ POUR
ALLER SUR LE
SITE



ORGANISATION

La formation compte **500 heures sur 4 années**, 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

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 (intervenant kiné)

PRESENTATION

La formation répond aux exigences européennes actuelles, tant au niveau du contenu que de la durée (500 h de cours sur 4 années). Elle s'inscrit dans **la lignée de T KRISHNAMĀCARYA, 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.

LE YOGA ENSEIGNÉ

« **Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit être adapté à la personne** » : **T. KRISHNAMĀCARYA** 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.



DATES de la 1^{ère} ANNEE et LIEUX

Les WE se déroulent en externat à **LYON** au **65 rue Hénon, 69004** les:

- ▶ 13/14 janvier ▶ 30/31 mars
- ▶ 18/19/20 mai ▶ 28/29 septembre
- ▶ 1^{er} /2 décembre 2024

Les stages d'été se déroulent en résidentiel au **gîte « La Railletière » dans le Vercors** du 20 au 26 juillet 23 (à confirmer)

Marie-Françoise GARCIA: Formatrice reconnue par l'Institut Français de Yoga et l'Union Européenne de Yoga, elle est **l'intervenante principale de la formation:** 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.** Kinésithérapeute, enseignants engagés auprès de publics spécifiques (enfants, séniors, futures mamans, difficultés de santé) et expert comptable interviendront au fil des 4 années.

L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

TARIFS

- ▶ **1500 € par an (1600€ si prise en charge):** Ce coût comprend 4 cours individuels par an et le stage en résidentiel. Il ne comprend pas: Les frais d'hébergement, de repas et de déplacement
- ▶ **50 € par an:** Adhésion annuelle obligatoire à l'IFY
- ▶ **50 € pour les 4 ans :** frais de dossier IFY : à verser à l'IFY, en début de formation

BULLETIN D'INSCRIPTION

À remettre en main propre à Marie-Françoise GARCIA
ou à envoyer à CEFEDYL, 65 rue Hénon, 69004 LYON

La confirmation de l'inscription se fait à la suite d'un cours et d'un entretien avec MF GARCIA. Les inscriptions peuvent se faire jusqu'à la veille du démarrage de la formation en fonction des places disponibles et au cas par cas la 1^{ère} année (avec accompagnement pour rattrapage).

Nom

Prénom

Adresse :

CP Ville :

Tél : Email :

Date et lieu de naissance :

Profession :

Nom de mon professeur :

► Je pratique le yoga depuis : ans

en cours collectifs : oui non

en 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 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 (pour l'année 23-24)
- Le règlement unique des frais admin à l'IFY
- Le règlement de 350€ d'arrhes (à l'ordre de FA-IFY)

A..... Le.....

Signature :

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

ÉVALUATIONS ET VALIDATION

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 en fin de cursus :

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

Au terme de ces 4 années les stagiaires qui auront satisfait aux conditions de participation, ainsi qu'aux contrôles des connaissances et présenté leur mémoire recevront :

► LE CERTIFICAT D'APTITUDE À
L'ENSEIGNEMENT DU YOGA DE FA-IFY

► LE DIPLÔME D'ENSEIGNANT DE YOGA DE
L'IFY HOMOLOGUÉ PAR L'UEY

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

MÉTHODES
PÉDAGOGIQUES

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 M-F GARCIA
- Constituer le dossier d'inscription à joindre au bulletin d'inscription.