

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Adresse complète :

.....

.....

.....

Ville : Code postal :

Tél. : Courriel :

Je joins à ce bulletin :

- Un acompte de 80 € pour l'hébergement à l'ordre de :
Carole Croset
- Un acompte de 160 € pour l'enseignement à l'ordre de :
Isabelle Croset

Et j'adresse le tout par courrier à :

ISABELLE CROSET

520, chemin de Garaikoborda
64250 Souraïde

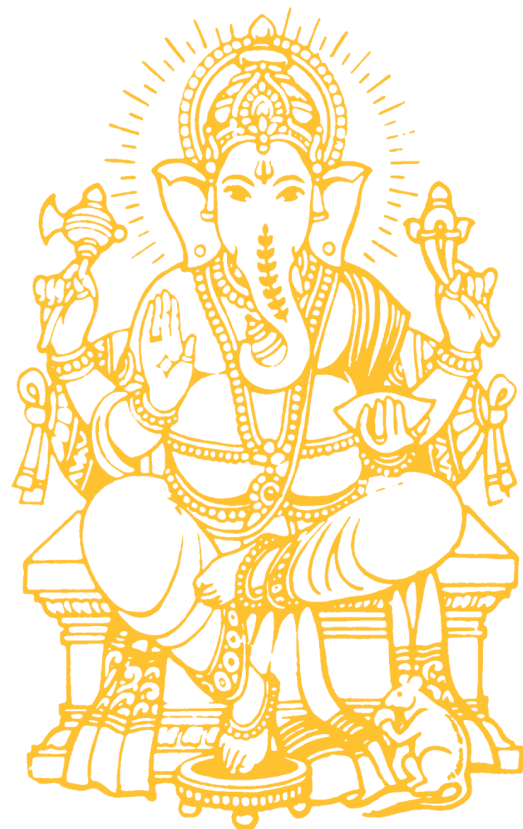
e-mail : croset.isabelle@orange.fr

Site Web : www.athayoga.fr

Date :

Signature :

À partir du 2 septembre 2024 pour toute annulation 50% de l'acompte enseignement et 50% de l'acompte hébergement seront retenus (80€ et 40€). À partir du 30 septembre 2024 aucun remboursement ne sera effectué. Nous vous remercions par avance pour votre compréhension.



« L'homme qui déplace une montagne
commence par déplacer les petites pierres. »

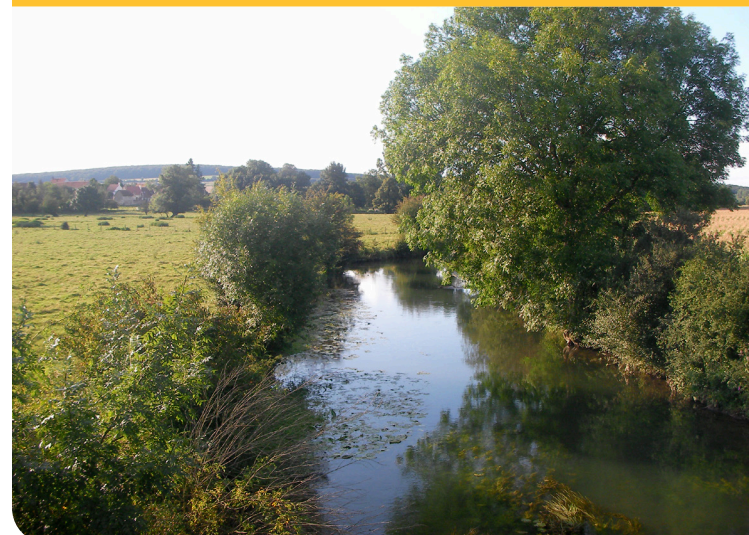
Confucius

« L'Homme se découvre quand
il se mesure à l'obstacle. »

Antoine de Saint-Exupéry



POST-FORMATION POUR ENSEIGNANTS DE YOGA avec Marie-Françoise Garcia et Isabelle Croset



BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

Octobre 2024 & 2025

THÈME

« ŚARĪRA PRĀṆA INDRIYA MANO SAMYAMAḤ YOGAḤ »

« Le yoga est une spécialisation sur le corps, le souffle, les sens et actions et sur le mental. »

Nous vous proposons une post-formation avec, comme axe central, la revisite méthodique des āsana-s et des prāṇāyāma-s ainsi que leur expérimentation dans la plus grande probité. En effet, la force (śakti) de la transmission, quelle qu'elle soit, vient de l'assimilation profonde des outils.

Les Āsana-s sont un ensemble de formes géométriques à explorer dans « l'auto-discipline » corporelle du Yoga. Véritable science des angles, triangles, et autres lignes de force, la pratique des Āsana-s requiert une conscience aigüe de la posture intérieure en relation aux souffles, à l'espace interne et externe, et à la pesanteur.

A l'instar de toute forme de construction, chaque posture répond à des lois et des règles structurelles précises et multiples qui engendrent leur forme et leur fonction propre.

Toute technique est une contrainte. Aussi, la justesse de l'effort pour la mise en place progressive de cette géométrie et architecture subtile est l'un des outils du Yoga porteur de transformation et d'ajustement sur tous les plans de l'être.

La pratique du Prāṇāyāma permet d'observer précisément ces mouvements internes et d'aller vers la perception de modifications dans des espaces de plus en plus subtils.

Friandes de vos questions, nous organiserons des temps d'échanges autour de vos expériences de pratique ou d'enseignement (ou autre...) : préparez votre liste !

Chants, Yoga-s ūtra-s seront au rdv.

Isabelle et Marie-Françoise

MARIE-FRANÇOISE GARCIA



Marie-Françoise GARCIA, **Formatrice de l'IFY** depuis 2014, enseigne à Lyon.

Elle fait sa formation initiale d'enseignante de yoga avec **Peter Hersnack**. Son parcours est enrichi par l'enseignement de **Michel Alibert**, de plusieurs élèves directs de **TKV Désikachar** en Inde et **Martyn Neal**, qui est son référent pour intégrer le collège des formateurs.

C'est sa précédente activité de **danseuse professionnelle**, qui la fait se tourner dès l'âge de

20 ans vers le yoga, pour gérer les difficultés du métier (blessures, rythme effréné, tensions psychologiques...).

Ses trente années d'expérience comme danseuse et professeure de danse alimentent son approche du yoga, dont les maîtres mots sont **écoute, adaptabilité et exigence**.

Laurence : « J'ai 80 ans et 20 ans de pratique avec Marie-Françoise. Les séances sont d'un niveau exceptionnel. Nous sommes guidés avec grande précision, les postures et thèmes se renouvellent constamment... La pratique me nourrit, corps, âme, mental, je ressors régénérée. La pratique respecte notre corps. »

Daphné : « J'ai eu la chance d'être formée à l'enseignement du yoga par Marie-Françoise Garcia. Son approche du yoga si subtile et profonde, le fait qu'elle incarne ce qu'elle enseigne font de son enseignement un précieux cadeau au monde du yoga. Même après plusieurs années, je ne peux m'empêcher chaque fois que je pense à elle, d'être reconnaissante d'avoir reçu ses enseignements et d'avoir été une de ses élèves. »

Aline : « Cette formule de séminaire vécu de cette façon très structurée avec Isabelle et Marie-Françoise ne ressemble à rien d'autre, ces échanges entre professeurs, ces soutiens, ces regards sur nous même, les questionnements essentiels qu'ils soulèvent sont incroyablement précieux pour progresser sur le chemin du Yoga. »

Elysa : « Séminaire intense, enrichissant et offrant de nouvelles perspectives pour mon enseignement. Merci aux formatrices. »

Vanessa : « Merci de la richesse des réflexions et de la qualité de vos présences. »

Emanuelle : « Un duo complémentaire, très pertinent, dans une exigence bienveillante. »

HORAIRES

DU DIMANCHE 7H AU JEUDI 13H

JOURNÉE TYPE DU DIMANCHE/LUNDI/MARDI/MERCREDI

07h00 - 09h00 : Pratique

09h00 - 10h00 : Petit-déjeuner

10h00 - 13h00 : Temps de travail

13h00 - 16h00 : Pause méridienne

16h00 - 17h30 : Temps de travail

17h30 - 19h00 : Pratique

JEUDI

07h00 - 09h00 : Pratique

09h00 - 10h00 : Petit-déjeuner

10h00 - 12h30 : Temps de travail

12h30 - 13h00 : Clôture

Des séances individuelles avec Marie-Françoise et Isabelle seront possibles lors de votre séjour



DATES & LIEU

Du 26 au 31 octobre 2024

Du 18 au 23 octobre 2025

OCTOBRE 2024

• Arrivée le samedi 26 octobre 2024 à partir de 17h30.
Départ le Jeudi 31 octobre 2024 à partir de 13h (repas possible ou pic-nic avant départ)

OCTOBRE 2025

• Arrivée le samedi 18 octobre 2025 à partir de 17h30.
Départ le Jeudi 23 octobre 2025 à partir de 13h (repas possible ou pic-nic avant départ)

TARIFS

• Enseignement : 490€ / stage
• Hébergement : 260€ / stage

L'inscription est ouverte pour l'une ou l'autre de ces deux post-formations ou pour les deux.

LE COUVENT

2, impasse du couvent 58150 Sully-la-Tour



ISABELLE

Danseuse de formation, Isabelle s'intéresse particulièrement aux danses guerrières et gestuelles martiales. Elle débute la pratique des arts martiaux chinois en 1987 et part étudier en Chine durant 2 années (1988/1989 et 1992/1993) afin d'approfondir sa connaissance des Arts martiaux internes (Ba gua zhang, Xing yi quan et Tai ji quan). Elle est aujourd'hui, **diplômée fédérale pour l'enseignement des arts internes chinois**.

Isabelle commence la pratique du yoga en 1984 avec Barbara Herve professeur de l'école d'**Eva Ruchpaul** à Paris durant 4 ans. Puis elle suit l'enseignement de **Yogi Bhajan en Kundalini-yoga** pendant 10 ans. Au cours de ses nombreux voyages en Inde, elle étudie avec **Rudra Dev, élève de B.K.S. Iyengar**.

En 1996 Isabelle fonde les « 3 arts » : école de yoga et de Tai ji quan à Saint Jean de Luz.

Particulièrement séduite par la qualité et la richesse de l'enseignement de **T. Krishnamacarya** qu'elle reçoit de son formateur **Bernard Bouanchaud**, elle rejoint en 2002 l'Institut Français de Yoga (IFY) et poursuit ses études en yoga et yoga-thérapie en Europe et en Inde avec **T.K.V. Desikachar** (fils de T.Krishnamacarya) et son fils.

Elle est diplômée en yoga-thérapie par l'école de Chennai en Inde depuis 2011.

Elle est formatrice certifiée par **T.K.V. Desikachar** depuis 2009 et par l'**Institut Français de Yoga (IFY)** depuis 2013.

Psycho-praticienne en Psychosynthèse agréée, elle exerce au Pays Basque depuis 2002 parallèlement à son activité de professeure de yoga et de formatrice IFY.

Elle propose ses formations à l'enseignement du Yoga au Pays Basque à Souraide ainsi qu'en Bourgogne à Suilly-la-Tour.



Union Européenne de Yoga
European Union of Yoga