

# FORMATION DE PROFESSEURS DE YOGA EN RÉGION PARISIENNE

Avec ANNE POIRIER

Promotion 2018-2022

En 4 ans

## LA FORMATION

Cette formation a pour objectif : l'engagement dans un processus de transformation par la mise en place d'une pratique personnelle et régulière, et l'acquisition de bases solides pour transmettre le yoga. Etude et expérimentations seront au programme. Chacun à son rythme pourra découvrir son potentiel et le faire s'épanouir.

Cette formation s'adresse à tout pratiquant de yoga désireux de faire un travail sur soi en profondeur, d'aller vers l'autonomie dans sa pratique et d'approfondir ses connaissances en yoga. Le pratiquant pourra ainsi transmettre à son tour ce qu'il aura reçu, expérimenté et assimilé.

### Au programme :

- étude des principales postures *âsana*
- construction de séances
- étude des techniques de contrôle du souffle *prânâyâma* et *bandha*
- étude du *Yoga-sûtra* de Patanjali (texte fondamental du yoga)
- pédagogie appliquée à la transmission du yoga en cours de groupe et en cours particuliers
- anatomie et physiologie appliquée au yoga
- yoga et santé
- approche de certains concepts fondamentaux du yoga tirés d'autres textes comme les *Sâmkhya Kârikâ*, la *Bhagavad Gîtâ*, la *Taittiriya Upanishad*, la *Hatha Yoga Pradipika*.

Théorie, pratiques, ateliers, observations et mises en situation d'enseigner alterneront.

**Cette formation d'une durée de 4 ans se présente chaque année sous forme de 5 week-ends, plus un stage d'été de 5 jours et un suivi en cours particuliers de 4h minimum. L'inscription à un cours de groupe avec un professeur de yoga de l'IFY est recommandée.**

Au terme des 4 années, cette formation sera validée par un examen final ainsi que la remise d'un mémoire sur un sujet de votre choix concernant le yoga et un dossier sur les principales postures étudiées. La participation active durant ces 4 années, c'est à dire présence, remise des devoirs et des fiches d'observations, la réussite aux évaluations continues, à l'examen final, la remise du mémoire et du dossier de postures permettra alors l'obtention d'un diplôme de professeur de yoga décerné par l'**Institut Français de Yoga (IFY)**. Ce diplôme est reconnu par l'**Union Européenne de Yoga (UEY)**.

## LE YOGA

Le mot "yoga" peut se définir comme : unir, relier. C'est nous relier à ce que nous avons de plus profond, et découvrir l'unité en Soi ou l'harmonie entre le corps, l'énergie, le psychisme, la personnalité, les émotions et la Conscience. C'est trouver la cohérence entre ce que je fais, ce que je dis, ce que je pense, entre ce que je souhaiterais être et ce que je suis. Le yoga englobe à la fois cet état de conscience et le chemin pour y arriver.

Le yoga, méthode traditionnelle ancestrale, transmise de professeur à élève nous offre une très grande variété de moyens pour parcourir ce chemin intérieur: les postures *âsana*, le contrôle du souffle *prânâyâma* et *bandha*, les gestes symboliques *mudrâ*, la méditation *dhyâna*, les attitudes et observances vis-à-vis des autres et de soi *yama et niyama*. C'est un cheminement personnel que l'élève peut expérimenter par ces différents moyens à la lumière d'un professeur bienveillant et dans une relation de confiance. Pour un plein épanouissement, il est important de prendre en compte les particularités de chacun, c'est à dire : aspirations et capacités, santé, âge et environnement. C'est au quotidien, au présent, dans la vie active, familiale et sociale que ce long cheminement porte ses fruits.

## MODALITÉS PRATIQUES

**Le cout :** 1550 € par année pour les week-ends et le stage d'été, réglable comme suit : 400€ en octobre, 300€ en janvier, 300€ en mars, 300€ en mai et 250 € en juillet.

**Les 5 week-ends** sont répartis tous les deux mois environ hors vacances scolaires.

**Le stage d'été** de 5 jours résidentiel se déroulera en région parisienne durant les vacances scolaires, généralement 2<sup>ième</sup> semaine de juillet. Prévoir les couts d'hébergements et de déplacement.

**Les cours particuliers** peuvent avoir lieu à Paris, Conflans ou Vincennes avec Anne Poirier, le prix est de **70 €** le cours à régler à chaque cours (il suit l'évolution du coût de la vie). Prendre au moins 1 cours par an avec Anne. Les autres peuvent être pris avec votre professeur IFY habituel.

**L'Examen final** est prévu un samedi en octobre 2022. Les frais administratifs sont de 80 € environ.

### Adhésions

50 € environ d'adhésion annuelle comme membre en formation à une association régionale de l'IFY.

### Dates année 2019-2020

13 et 14 octobre 2018	Conflans Ste Honorine
8 et 9 décembre 2018	Paris Ier
19 et 20 janvier 2019	Paris Ier
30 et 31 mars 2019	Conflans Ste Honorine
25 et 26 mai 2019	Conflans Ste Honorine

A Conflans Ste Honorine, le samedi de 9h30 à 18h30 et dimanche de 9h30 à 13h.

A Paris, le samedi de 10h à 19h et le dimanche de 10h à 13h.

Paris 1<sup>er</sup>. 35 rue Saint Roch, Métro Pyramides, Opéra ou Tuilerie  
Conflans Ste Honorine, 16 rue Pasteur, RER A station Conflans fin d'Oise ou par la gare St Lazare station Conflans Ste Honorine.

**Le groupe de formation est limité à 12 participants**

### Anne Poirier

**Anne** est professeur de yoga et formatrice, diplômée de l'IFY (*Institut Français de Yoga*).

Elle est mariée et mère de famille.



Anne débute le yoga en 1978 alors qu'elle est lycéenne et son intérêt pour le yoga depuis n'a fait que croître. Rapidement, elle ressent l'envie de devenir professeur de yoga mais c'est seulement en 1987 qu'elle commence à enseigner le yoga après des études d'ingénieur, en ayant acquis plus de maturité et avoir suivi une formation de professeurs de yoga auprès de Bernard Bouanchaud. A partir de 1993, elle effectue des séjours à Chennai pour étudier auprès de T.K.V. Desikachar (professeur de yoga fils et élève de T. Krisnamacharya).

Elle a acquis une expérience variée au fil des années. En 2003, elle devient formatrice IFY et en 2006, elle est diplômée formatrice par T.K.V. Desikachar.

Actuellement, elle enseigne principalement en cours particuliers, conduit des formations et des post-formations, enseigne le chant védique et continue d'aller régulièrement en Inde pour approfondir ses connaissances notamment dans le domaine du yoga et de la santé et s'immerger dans la profondeur, la richesse et la beauté du chant védique.

Toujours en recherche, c'est ce qui nourrit son enseignement.

## POUR S'INSCRIRE

- Etre sincèrement motivé.
- Avoir au minimum 2 ans de pratique régulière.
- Prendre rendez-vous pour un entretien préliminaire.
- Envoyer une lettre de motivation.
- Fournir une lettre de recommandation de votre professeur de yoga.