

## LE CONTENU

Cette formation de Yoga et d'Ayurveda propose une immersion complète dans les fondements de la sagesse ayurvédique, en lien avec le yoga.

Nous explorerons les notions de *Prakṛti* (constitution de naissance) et de *Vikṛti* (déséquilibres actuels), ainsi que les *doṣa* (*Vata*, *Pitta*, *Kapha*) et leurs *sous-doṣa*. Les rythmes selon l'ayurveda seront également abordés, pour mieux adapter vos pratiques. Des ateliers interactifs permettront d'intégrer ces notions de manière concrète, à travers des études de cas et des pratiques corporelles adaptées. Nous mettrons en lien l'Ayurveda et des textes traditionnels du yoga pour enrichir la compréhension pratique, théorique et spirituelle. Cette approche holistique vous permettra d'accompagner au mieux les besoins de vos élèves et également vos besoins personnels.

## L'ORGANISATION

La formation d'environ 150 heures s'organise sur 2 ans.

Chaque année (de septembre à juillet) vous participerez à

- 3 week-ends (Samedi 9h30 – 18h30; Dimanche 7h30 / 16h30)
- Un stage de 5 jours

Les dates de la première année :

**03-04 Octobre 2026      30-31 Janvier 2027      22-23 Mai 2027**  
**Stage d'été du 09 au 13 Juillet 2027**

Les dates de la seconde année seront disponibles en fin 2026



## YOGA et AYURVEDA

2026/2028 à MERVILLE

### POST FORMATION



## LES RESPONSABLES PEDAGOGIQUES



Agnès JOLY

Formatrice IFY  
Yoga YAMA formation  
Siret 89473086000018  
agnes.yogayama@gmail.com



Christelle Uytterhaeghe

Praticienne en ayurveda  
Professeure de yoga  
Centre Zeneôm  
centrezeneom@gmail.com

Une nouvelle post-formation débute à Merville en octobre 2026.

Elle accueille entre 10 et 18 participants pour favoriser les échanges et la personnalisation de l'enseignement.

Ce cycle s'adresse à tous professeur(e)s de yoga, ou aux personnes ayant suivi un cursus complet de formation à l'enseignement du yoga ainsi qu'aux élèves en formation à partir de la troisième année, souhaitant s'enrichir des connaissances de l'ayurveda et les mettre en pratique personnellement et dans ses cours collectifs et/ou individuels.

## LES CONDITIONS REQUISES

- Être professeur de yoga ou cursus complet de formation
- Ou élève en formation en troisième année
- **Être à jour de son adhésion à IFY**

## LE DOSSIER D'INSCRIPTION

- Le bulletin d'inscription signé (à demander si vous êtes intéressé(e)).
- La charte déontologique de l'IFY signée
- Le règlement de l'acompte pour l'entrée dans la post-formation (chèque uniquement)

Le formulaire d'inscription et l'acompte sont à faire parvenir à :

Agnès Joly 67 rue Raoul Follereau apt 41 - 62400 BETHUNE.

## LES FORMATRICES

Agnès Joly et Christelle Uytterhaeghe sont toutes les deux professeures de yoga au sein de l'IFY depuis de nombreuses années.

Agnès est devenue formatrice de yoga pour l'IFY en 2020. Elle est thérapeute corporel en ayurveda et a suivi la formation d'Eveline Mathelet sur la relation « professeur de yoga et ayurveda ».

Christelle Uytterhaeghe est praticienne en ayurveda depuis 2015 et propose des massages ayurvédiques ou des bilans alimentaires.

Nous avons à cœur de partager nos connaissances en yoga et en ayurveda.



## LES MODALITES DE PAIEMENT

### Frais pédagogiques :

Enseignement : 600€ l'année (100€ d'acompte puis 500€ lors des deux premiers week-end, des échelonnements personnalisés sont possible)  
(Chèques ou espèces uniquement)

### Hébergement :

- Frais de salle pour les trois WE à régler au premier WE (environ 20 à 50€ suivant le nombre de participants).
- Par week-end :
  - Externe : prix du petit déjeuner environ 5€
  - Demi-pensionnaire : environ 30€ (petit-déjeuner et 2 repas)
  - Interne : environ 80€ (chambre, petit-déjeuner et 3 repas)

## LE LIEU

Maison diocésaine d'accueil à Merville, un lieu propice au travail sur Soi. Une équipe à notre disposition pour les repas et la possibilité de loger sur place.

Adresse : 70 rue Victorine Deroide 59660 MERVILLE

En voiture, Merville est à une petite heure de Lille, de Dunkerque ou d'Arras. En train, arrêt en gare d'Hazebrouck (ligne directe au départ de Paris, de Lille, de Calais ou de Dunkerque). De là, prévoir un covoiturage, Merville est à 12 kms.



IPNS