

Charente

Ballet Valérie
Hiersac
06 37 07 10 51 - valerieballet16@gmail.com

Baron Maïté
Brie
06 23 89 95 06 - baronmaite@orange.fr

Carrara Christine
Barret Yoga sur chaise
06 82 52 15 89 - c.carrara@laposte.net

Combeau Chantal
Ruelle
06 07 94 70 01 - chantal.combeau0866@orange.fr

Denelle Isabelle
Roussines
06 78 30 81 96 - isadengb@yahoo.fr

Fougeras Armelle
Angoulême – Dirac - Hiersac - Saint-Genis
d'Hiersac - Saint-Yrieix
06 51 66 93 03 - armellefougeras@gmail.com

Gaboraud Eddy
Aussac Vadalle – Jauldes - Mansle - Montignac
06 75 66 00 86 - egab21@free.fr

Hyenne Sylvie
L'Isle d'Espagnac- Mouthiers sur Boëme
06 76 04 44 01 - sylvie.hyenne0804@orange.fr

Kraczkowski Christian
Fléac
06 09 15 97 62

Kleinknecht Nicolas
Angoulême
06 22 56 62 84 - chimochima@free.fr

Nowak Christiane
Champniers
06 12 57 83 82 - christiane.nowak20@orange.fr

Verbois Monique
Angoulême - Magnac sur Touvre
05 45 69 02 00 - moniqueverbois@gmail.com

Charente-Maritime

Bati Marion
La Rochelle
05 61 13 79 04 - nouveausouffle1@gmail.com

Billon Annaïg
Saintes
06 71 51 26 32 - annaig.billon@laposte.net

François Véronique
Saint-Martin de Ré (cours coll.)- Ste Marie (cours part.)
06 66 12 02 45 - yogagrainedevie17@gmail.com

Giraudon Sylvaine
Saint- Pierre la Noue - Genouillé
06 16 98 95 14 - site : sylvaine-yoga.com
sylvaine.yoga@gmail.com

Journo Franck « l'Atelier du Corps »
La Rochelle
06 28 33 61 23 - info@latelierducorps.org

Massé Charlene Sainte
Marie de Ré
06 66 30 63 83 masse.cha@gmail.com

Vivier Fabienne
La Rochelle
07 27 26 55 89

Corrèze

Kleinknecht Nicolas
Egleton
06 22 56 62 84 - chimochima@free.fr

Deux-Sèvres

Gautier Jean-Philippe
Niort – Sansais - Soudan (cours collectif)
06 40 21 65 27 jp.g79@laposte.net

Guilloteau Marie-Thérèse
Saint Varent - Luché Thouarsais
05 49 67 61 63 - mth.guilloteau@free.fr

Péquin Françoise
Parthenay
05 49 64 32 54 -
pequinfr@gmail.com

Nadège Fuzeau
Chiché et Saint-Varent
06 12 02 07 22 - nadegefuzeau79@gmail.com

Haute - Vienne

Denelle Isabelle
Saint-Mathieu
08 78 30 81 96 - isadengb@yahoo.fr

Lot

Dufour Charlotte
Cahors et Saint Gély
06 79 61 99 09 - satya.yoga.cahors@gmail.com

Vienne

Arthur Jean-Claude
Châtelleraut – Chauvigny -Poitiers
07 86 86 47 08 - arthurjcyoga@gmail.com

Besseau Nadine
Chauvigny – Bonneuil Matours – Bellefonds
06 12 85 12 17 - nadine.besseau1@orange.fr

Delage Céline
Poitiers quartier Chilvert
06 11 52 96 06 - site : yogasvadyaya.net
celine@yogasvadyaya.net

Armelle Fougeras et Eddy Gaboraud
Co-présidence IFY Poitou-Charentes 136,
route de Voeuil 16400 – La Couronne
06 51 66 93 03
armellefougeras@gmail.com et egab21@free.fr
www.ify.fr/poitou-charentes/



INSTITUT
FRANÇAIS DE
YOGA



Calendrier des stages Année 2025-2026

8 et 9 novembre 2025

L'équilibre
Eléonore Gratton

13 décembre 2025

Le souffle
Dominique Moorsom

28 février 1^{er} mars 2026

Le yoga et la vie
Dominique Adda

21 mars 2026

Yoga Nidra
Maité Baron

25 et 26 avril 2026

La respiration
Pascale Jaillard

6 et 7 juin 2026

Yoga revenir à l'essentiel
Elisabeth Rémy

27 juin 2026

Cœur ensoleillé

**Ces stages sont proposés par
l'association IFY Poitou-Charentes**

D'autres stages peuvent être directement proposés par
les professeurs de l'association.
Les contacter pour plus de renseignements

L'association régionale IFY Poitou-Charentes est l'une des 11 associations régionales regroupées au sein de l'Institut Français de Yoga (IFY), fédération créée en 1983, membre de l'Union Européenne de Yoga (UEY).

Puisant dans l'enseignement des maîtres indiens Krishnamacharya et T.K.V. Desikachar, l'IFY présente un yoga à la fois postural, énergétique et méditatif, dans le respect de la tradition et de l'individu.

À consulter, le site national : www.ify.fr

Créé en 1989 l'IFY Poitou-Charentes rassemble pour cette année 2025, 399 adhérents dont 30 professeurs et 5 élèves en formation et 10 membres actifs.

L'adhésion à l'association permet de :

- Participer aux activités proposées pendant l'année : conférences, ateliers, stages
- Recevoir 2 fois par an **Pas à pas**, le journal de l'association (papier et format numérique)
- Profiter de la bibliothèque de l'association.
- D'accéder à votre espace privé ify.fr et à une base de données contenant de nombreux articles, journaux nationaux et régionaux, pratiques audio, visio ...)

Le yoga : une pratique, un état d'être, un art de vivre au quotidien.

En cours collectif comme en cours particulier, postures, exercices respiratoires et temps de méditation sont combinés afin d'aller vers plus d'équilibre, de présence et de liberté.

Prendre un temps pour soi
Associer effort juste et détente
Vivre pleinement chaque instant

**Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga mais
le yoga qui doit se mettre au service
de la personne.**

TKV Desikachar

Consultez notre site régional
www.ify.fr/poitou-charentes/



**Annuaire des enseignants
de l'IFY Année 2025 - 2026**

**Charente
Charente-Maritime
Corrèze
Deux-Sèvres
Lot
Haute Vienne
Vienne**



« Le succès du Yoga ne réside pas dans la capacité à effectuer des postures mais dans la façon dont il change positivement notre vie et nos relations »

TKV Desikachar