

# BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse complète : .....

.....

.....

.....

Ville : ..... Code postal : .....

Tél. domicile : ..... Tél. professionnel : .....

Mobile : ..... Courriel : .....

Date et lieu de naissance : .....

Profession : .....

Autres activités : .....

Je pratique le yoga depuis : .....

Nom de mon professeur : .....

Je joins une attestation de mon professeur.

Je suis des cours collectifs :  oui  non

Je suis des cours individuels :  oui  non

J'enseigne déjà le yoga :  oui  non

**Je joins le dossier d'inscription :**

- Une lettre de motivation
- Une 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 à la pratique du yoga
- Le règlement de l'adhésion annuelle à l'IFY en tant qu'élève en formation
- Le règlement unique à l'IFY\* des frais administratifs à l'ordre de « IFY »
- Le règlement des arrhes d'entrée dans la formation de 180€ à l'ordre de « FA-IFY\*\* »

\* Institut français de Yoga  
\*\* Formateurs associés de l'institut français de yoga

**Les inscriptions peuvent se faire jusqu'à la veille du début de la formation et au cas par cas pendant la première année (avec accompagnement pour rattrapage) en fonction des places disponibles**

**Envoyer le dossier d'inscription à :**

**ISABELLE CROSET**  
520, chemin de Garaikoborda  
64250 Souraïde  
e-mail : [croset.isabelle@orange.fr](mailto:croset.isabelle@orange.fr) - site web : [www.athayoga.fr](http://www.athayoga.fr)

Date : .....

Signature :

**Un cursus de 4 années  
pour approfondir la pratique  
du Yoga et acquérir les bases  
de sa transmission.**



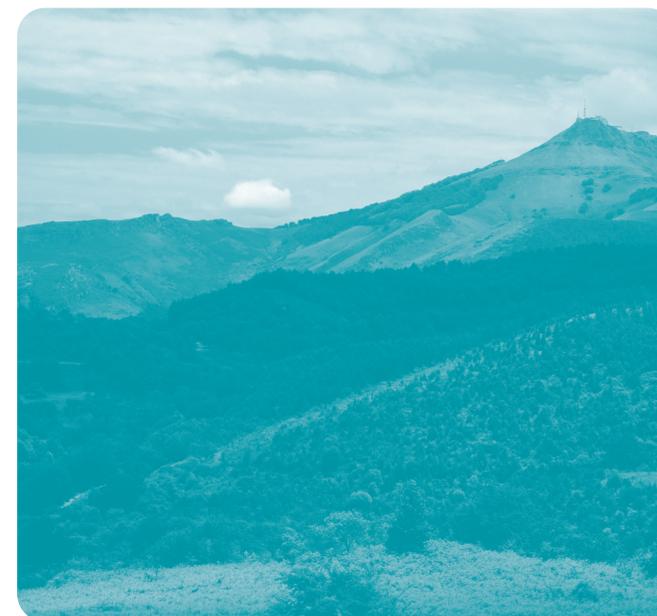
**ISABELLE CROSET**  
Professeure et Formatrice IFY

Organisme de formation n° siret : 532 182 730 00020

Déclaration préfecture de Lyon n° : 8269 129 60 69

Tél. : 06 08 89 47 20

[croset.isabelle@orange.fr](mailto:croset.isabelle@orange.fr)  
[www.athayoga.fr](http://www.athayoga.fr)  
[www.seformerauyoga.com](http://www.seformerauyoga.com)



FORMATION  
À L'ENSEIGNEMENT  
DU **YOGA**



**PAYS BASQUE**  
**2024 - 2028**

# LA FORMATION

CE CYCLE DE FORMATION RÉPOND AUX EXIGENCES  
DE L'UEY (L'UNION EUROPÉENNE DE YOGA).

**SA DURÉE**

**500h de cours collectifs** et **16h de cours individuels** repartis  
sur 4 années.

**FORMATION EN PRÉSENTIEL**

**SON OBJECTIF**

**Maîtriser** la théorie et la pratique, socles 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.

**SON CONTENU**

- **Théorie et pratique** des postures principales
- **Théorie et pratique** des techniques respiratoires
- **Théorie et pratique** des techniques de concentration et méditation
- **Théorie et pratique** des sons, des mantras, des chants et du chant védique
- **Construction** de séance
- **Étude du Yoga-Sûtra et autres textes de référence :** Sâmkhya kârikâ/Hatha-Yoga-Pradîpikâ/Yoga-Rahasya/Upaniṣad
- **Anatomie et physiologie** appliquées au Yoga
- **Introduction** à la Yoga-Thérapie
- **Mises en situation** d'enseignement du Yoga
- **Techniques** d'observation, d'écoute et de communication

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 :

- Un Certificat d'aptitude à l'enseignement du Yoga de FA-IFY
- Un diplôme d'enseignant de Yoga de l'IFY homologué par l'UEY



**Union Européenne de Yoga**  
European Union of Yoga



Formation proposée dans le cadre de l'Organisme de Formation « Les Formateurs Associés de l'IFY » certifié Qualiopi depuis juin 2022.

# 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. Krishnamacarya 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 T.K.V. Desikachar, le fils de T. Krishnamacarya, a enseignée durant de nombreuses années et qu'Isabelle Croset transmet à son tour.

La connaissance de soi et la pacification du mental sont au centre et au coeur de la pratique.

Une approche qui respecte le but du Yoga en respectant les spécificités et les capacités de chacun.

## FORMATION ET APPLICATION

- Le Yoga s'applique en tant que source d'évolution et d'inspiration créatrice dans tous les domaines : personnel, relationnel, familial et professionnel.
- Ses champs d'application sont infinis : éducatif, artistique, sportif, thérapeutique, philosophique, spirituel, etc.
- Devenir autonome et créatif dans sa pratique personnelle du Yoga et développer l'expérience et les compétences nécessaires à sa transmission.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

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

# LA SOURCE DE L'ENSEIGNEMENT

T.K.V. DESIKACHAR, FILS DU GRAND YOGI  
T. KRISHNAMACARYA A TRANSMIS L'ENSEIGNEMENT  
DE SON PÈRE PENDANT PLUSIEURS DÉCENNIES.

Il a formé des professeurs et des formateurs à travers le monde dans le souci de maintenir et respecter la qualité de ce qui lui avait été transmis par son père, tout en respectant la réalité personnelle et culturelle de chacun.

## CONDITIONS D'INSCRIPTION

- Être majeur.
- Pratiquer le yoga depuis au moins 2 ans.
- Participer à un cours, un atelier ou un stage avec la formatrice référente.
- Avoir un entretien individuel avec la formatrice référente.
- Constituer le dossier d'inscription (voir le bulletin d'inscription).

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

## ÉVALUATION ET VALIDATION

L'évaluation se fait tout au long de la formation :

- Évaluations rétroactives sur la base de tests de connaissances
- Évaluation interactive grâce à une observation des comportements, des échanges oraux, une supervision des productions individuelles et de sous-groupes

Et aussi, en fin de cursus :

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



# ORGANISATION

CHAQUE ANNÉE DE FORMATION EST  
COMPOSÉE DE 5 WEEK-ENDS ET D'UNE SEMAINE  
DE STAGE RÉSIDENTIEL.

- Vendredi : 18h-21h
- Samedi : 7h-18h
- Dimanche : 7h-13h30

La semaine résidentielle débute à 19h le dimanche soir et se termine à 9h le samedi suivant après la pratique matinale et le petit-déjeuner.

## DATES 2024-2025

- 22, 23, 24 septembre 2024
- 24, 25, 26 novembre 2024
- 26, 27, 28 janvier 2025
- 22, 23, 24 mars 2025
- 31 mai, 1<sup>er</sup>, 2 juin 2025
- Semaine du dimanche 7 au samedi 13 Juillet 2025

## LIEUX

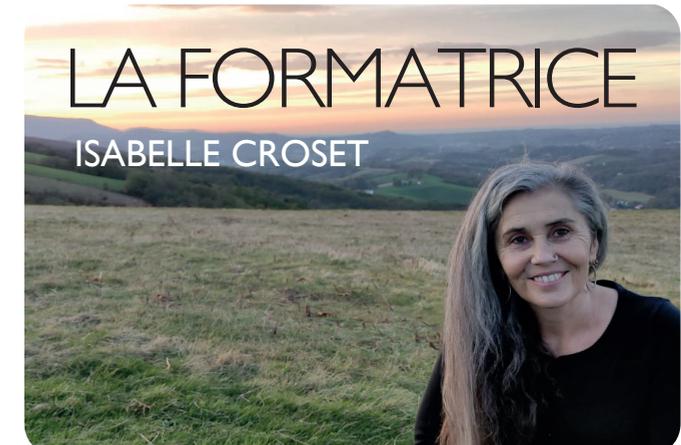
- **Week-ends**  
520, chemin de Garaikoborda 64250 Souraide
- **Semaine résidentielle**  
Château Basque, Maison d'Hôtes « Les fous du village »  
Quartier Sorhaburu, 64640 Saint-Esteben

## TARIF ANNUEL : 1520€

- 5 week-ends : 180€x5 = 900€
- Semaine résidentielle = 440€
- 4 heures de cours individuel\* = 180€

Les frais d'hébergement et de déplacement sont à la charge du stagiaire

\* Le cours individuel a pour objectif le suivi de l'évolution du stagiaire dans la formation, ainsi que l'accompagnement dans sa pratique personnelle et son chemin individuel.



# LA FORMATRICE ISABELLE CROSET

Danseuse de formation, Isabelle s'intéresse particulièrement aux danses guerrières et gestuelles martiales. Elle ira étudier 2 ans en Chine afin d'approfondir sa connaissance des Arts Martiaux. Elle est aujourd'hui, **diplômée fédérale pour l'enseignement des arts internes chinois.**

Isabelle commence la pratique du yoga en 1984 avec Barbara Hervey 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.

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** 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 au Pays Basque à Souraide ainsi qu'en Pays de la Loire à Suilly-la-Tour.

Isabelle souhaite dans sa fonction de formatrice, participer à l'assurance d'une transmission de qualité pour les professeurs, afin d'assurer aux futurs élèves un enseignement respectant l'héritage de cette tradition du yoga.