

Une nouvelle formation reconnue par **l'INSTITUT FRANÇAIS DE YOGA** et **l'UNION EUROPEENNE DE YOGA**, débutera à **Paris en septembre 2020**

Elle comportera 500 heures d'enseignement, sous forme de 22 week-ends non résidentiels, 16 cours individuels et 4 stages résidentiels, repartis sur 4 ans. Elle accueillera un **nombre réduit de participants** (minimum 12, maximum 16) pour favoriser les échanges et la personnalisation de l'enseignement.

ESPRIT DE LA FORMATION

A l'instar de la maïeutique de Socrate, le yoga peut être défini comme l'art de faire accoucher la personne du meilleur d'elle-même.

Chaque individu dispose de capacités uniques et possède les clés pour les découvrir et les développer. Le yoga aide la personne à se libérer de ce qui fait obstacle à sa réalisation et à se relier avec une dimension profonde de son être d'où peut émerger le désir de transmettre à son tour.

La formation souhaite s'inscrire dans ce cheminement en proposant aux participants :

- D'approfondir le yoga pour leur propre réalisation personnelle
- D'acquérir les connaissances, le savoir-faire et la confiance nécessaires pour le transmettre aux autres.

CONTENU

Textes :

YOGA-SUTRA de Patanjali

Ce texte de base du yoga sera approfondi en dialogue constant avec la pratique pour nous éclairer sur nous-mêmes et orienter notre pédagogie. Il sera parfois mis en relation avec d'autres textes de la Tradition Indienne, comme le Sāmkhya Kārikā, la Bhagavad Gītā, la Haṭha Yoga Pradīpikā et les UPANISHAD.

Théorie et Pratique :

Les domaines suivants feront l'objet d'une étude systématique en lien avec l'expérimentation et la mise en situation pédagogique :

- * Āsana : la conscience du corps, les postures, leurs applications et leurs adaptations.
- * Prānāyāma, nāda, mantra, mudrā et bandha : la conscience du souffle, les techniques respiratoires, l'utilisation de la voix et les aspects énergétiques de la pratique.
- * Vinyāsa krama : l'art de construire une séance.
- * Dhāraṇa et dhyāna : la concentration et la méditation.
- * Bhāvana: l'utilisation d'inductions appropriées pour orienter l'esprit vers les buts recherchés.
- * Viniyoga : la transmission du yoga adaptée à la personne, à ses conditions de vie et de santé. Les applications du yoga à des contextes spécifiques.

- * Anatomie et physiologie appliquées au yoga **avec Pascale Jaillard kinésithérapeute et professeur de yoga.**

APPROCHE PEDAGOGIQUE

Cette formation souhaite créer les conditions pour que l'acquisition des connaissances bénéficie de l'apport de chaque participant et que le groupe soit miroir et support pour l'évolution de chacun.

L'enseignement se fera dans un équilibre dynamique entre théorie et pratique, s'enrichira des échanges sur les thèmes proposés et laissera la place à des projets de recherche individuels et par petits groupes.

Dans un climat de partage ouvert et bienveillant, chaque participant, mis en situation et stimulé par la dynamique du groupe, pourra développer une approche pédagogique créative et tester sa motivation et sa maturité à enseigner.

ÉVALUATION

Par contrôle continu pendant les 4 ans sous forme de :

- Compte-rendu du contenu théorique, philosophique et pratique de chaque weekend.
- Exposés sur le Yoga-Sutra de Patanjali.

- Construction, guidage supervisé et commenté des pratiques.
- Élaboration de fiches de postures.
- Mises en situation d'enseignement de groupe et individuel.

La rédaction et la soutenance d'un mémoire et des épreuves d'évaluation des acquis théoriques, pratiques et du savoir-faire pédagogique viendront conclure le cycle de formation en quatrième année.

CERTIFICATION

Les étudiants ayant suivi le cursus complet et validé les différentes phases du processus d'évaluation recevront le diplôme de professeur de yoga émis par l'IFY, reconnu par l'Union Européenne du Yoga.

INSCRIPTIONS

Les personnes intéressées qui pratiquent le yoga de façon régulière depuis au moins 2 ans pourront poser leur candidature en envoyant une lettre de motivation, accompagnée d'un CV, par mail ou par courrier à Marina Margherita. Cet envoi sera suivi d'un entretien avec elle.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES ET DISPOSITIONS FINANCIERES

Un dépliant détaillé sera envoyé sur demande.

LA FORMATRICE



Après une maîtrise ès Lettres Modernes, Marina Margherita a enseigné les langues à la Fac et au Lycée au Canada, en Asie et en Amérique Latine.

Elle transmet le yoga depuis 1976 et forme des enseignants depuis 1983. Initiée au VINIYOGA par Claude Maréchal et François Lorin, élève de T.K.V. Desikachar par la suite, elle s'est rendue régulièrement à Madras pour étudier avec lui les différents aspects de cette discipline, en particulier les Textes Traditionnels, les applications du yoga au domaine de la santé et la relation entre le Yoga et l'Éducation.

En 1994 elle a fondé le Centre de Recherche sur le Yoga et la Pédagogie et a rejoint le Collège des Formateurs de l'Institut Français de Yoga.

Actuellement elle partage son activité entre formations, post-formations, stages et ateliers ouverts à tous et publications diverses sur le yoga. Une partie importante de son travail est consacrée à l'enseignement en individuel et aux applications thérapeutiques du yoga.



FORMATION A L'ENSEIGNEMENT DU YOGA

**2020 - 2024
PARIS**

**avec
MARINA MARGHERITA**

**195, Bd Malesherbes
75017 Paris
01.46.22.62.03
yoga@margherita.eu**