

# FORMATION DE PROFESSEURS DE YOGA EN RÉGION PARISIENNE

Avec ANNE POIRIER

Promotion 2021-2025  
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 5h 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 se terminera 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)**.

## 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 coût :** 1650 € par année pour les week-ends et le stage d'été, réglable en 1 fois ou en 3 fois : 650€ en octobre, 500€ en janvier, 500€ en avril.

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

**Le stage d'été**, 5 jours en région parisienne durant les vacances scolaires, d'été généralement 2<sup>ème</sup> semaine de juillet. Prévoir les coûts d'hébergement et de déplacement et de repas.

**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 2025.

### Adhésions

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

### Dates et lieux année 2021-2022

9 et 10 octobre 2021	Conflans Ste Honorine
20 et 21 novembre 2021	Conflans Ste Honorine
22 et 23 janvier 2022	Paris
26 et 27 mars 2022	Paris
14 et 15 mai 2022	Conflans Ste Honorine

Samedi de 9h30 à 18h30 et dimanche de 9h30 à 13h.  
A Paris, week-end commun avec les « 4<sup>ème</sup> année ».

Conflans Ste Honorine : 16 rue Pasteur, RER A station Conflans fin d'Oise et 20 minutes à pieds ou par la gare St Lazare station Conflans Ste Honorine.  
Paris : 35 rue St Roch Paris 1er, Metro ligne 14 station Pyramide ou RER A station Auber

**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. Son intérêt pour le yoga depuis n'a fait que croître. Après des études d'ingénieur et un diplôme de professeur de yoga de l'IFY, elle commence à enseigner le yoga en 1987.

A partir de 1993, elle effectue des séjours réguliers 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 : cours de groupe, pour enfants, pour seniors, cours particuliers. En 2003, elle devient formatrice IFY et en 2006, elle est diplômée formatrice en Inde par T.K.V. Desikachar.

Actuellement, elle enseigne principalement en cours particuliers, conduit des formations et des post-formations notamment en yoga thérapie, enseigne le chant védique. Anne continue d'aller régulièrement en Inde pour étudier, se ressourcer, s'immerger dans la profondeur, la richesse et la beauté du chant védique, y puiser l'inspiration pour poursuivre son cheminement.

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

## POUR S'INSCRIRE

- Être sincèrement motivé et avoir au minimum 2 ans de pratique régulière.
- Envoyer une lettre de motivation, un CV complet et son parcours en yoga.
- Fournir une lettre de recommandation de votre professeur de yoga.
- Prendre rendez-vous pour un entretien préliminaire.
- Inscription après acceptation du dossier.
- Signature du dossier et versement d'un acompte de 250 €