

# Ecole de formation à l'enseignement du Yoga

**Prochaine formation :**  
**02 décembre 2023 - 30 Juin 2027**  
**(4 ans - 500 heures) à Bayonne**

Formateur agréé par

L'Institut Français de Yoga 05



Renseignements :

59 42 43 09

06 07 67 76 26

Formation reconnue par  
L'Union Européenne de Yoga



amesquida437@gmail.com

Une des significations du mot Yoga est "relier", se relier à Soi, à sa nature profonde et au Monde en toute conscience pour que la relation soit porteuse d'ouverture, de croissance et d'harmonie.

Le projet du Yoga est d'unifier la personne dans ses dimensions corporelles, énergétiques (souffle) et mentales, de faire en sorte que par un travail approprié, le pratiquant puisse réduire ses conflits internes et progressivement abandonner ses clivages et ses conditionnements pour vivre l'unité et la liberté.

Se former à l'enseignement du Yoga, c'est à la fois acquérir les connaissances et les compétences techniques et pédagogiques nécessaires et développer une capacité de discernement suffisante, en portant une attention soutenue à toutes ses actions et motivations pour entrer en relation de façon authentique et respectueuse avec ses élèves et d'une façon plus globale avec son environnement.

Le travail postural et respiratoire, l'approche méditative, l'étude de textes mais aussi les moments de partage, seront les soutiens de cette évolution personnelle.

## Le formateur

André MESQUIDA pratique le Yoga depuis plus de 30 ans. Il obtient son diplôme de professeur en 1995 et intègre le collège des formateurs de l'IFY en 2000. Entre 2000 et 2023, il a animé 4 formations de 4 ans et deux formations de 3 ans.

La vision du yoga mise en œuvre dans son enseignement trouve sa source dans le texte des yoga sutra de Patanjali. Elle est également confortée par ce qu'il a pu assimiler de l'œuvre de Krishnamurti.

Il a d'autre part été formé à l'approche d'un courant de la psychothérapie humaniste, la Gestalt-thérapie. Cette formation, lui donne, entre autre, des ressources pour réguler les inter-actions de groupes.

## **A qui s'adresse cette formation**

A toute personne ayant une expérience de la pratique du Yoga et désirant :

- approfondir ses connaissances
- développer ses potentialités
- se diriger vers l'enseignement

## **Modalités pratiques**

Le cycle complet de formation dure 4 ans et compte 500 heures environ. Il sera organisé sous la forme de week-end et de stages.

Toute candidature sera soumise à un entretien préalable, visant à déterminer les motivations du candidat et à expliciter plus en détail le projet de formation.

La rédaction d'un travail personnel sur l'un des thèmes traités, sera demandée en fin de formation. La formation sera validée par un diplôme délivré par l'Institut Français de Yoga (IFY) et reconnu par l'Union Européenne de Yoga (UEY).

## **Tarifs**

Le coût de la formation est de 5200 euros pour la totalité du cursus. Le règlement se fera par année de formation, selon un échéancier à définir.

Une adhésion à L'IFY d'environ 45€ sera à régler chaque année.

Le coût du diplôme, d'environ 40 euros, sera à verser à l'IFY en fin de formation.

## **L'enseignement**

### **► Etude de textes**

Les "Yoga sutra de Patanjali", texte de référence du Yoga, seront étudiés de façon approfondie (2 premiers chapitres), à travers un enseignement vivant, reliant le texte à l'expérience de chacun. D'autres textes de la tradition indienne ou occidentale viendront éclairer cette étude.

### **► Théorie et pratique des postures et de la respiration**

Les pratiques corporelles et celles mettant en œuvre un souffle conscient tiennent une place essentielle dans la démarche.

Les principales postures ainsi que leurs variantes et adaptations seront étudiées. Le travail sur le souffle sera abordé sous plusieurs aspects :

dans sa relation avec les postures et la méditation, par des techniques spécifiques et dans sa relation avec les théories énergétiques du Yoga.

### **► Pédagogie**

La pédagogie met essentiellement en jeu la dimension relationnelle de l'enseignement. En s'appuyant sur de solides bases théoriques et pratiques, un accent particulier sera mis sur la relation "professeur-élèves", au travers d'ateliers et de mises en situation.

► **Anatomie/Physiologie**

Ces deux domaines (le squelette, les chaînes musculaires, les principales fonctions physiologiques) seront étudiés dans leur relation avec le travail des postures et de la respiration.

► **La Méditation**

Le processus méditatif sera abordé en s'appuyant sur le texte des Yoga sutra (éclairé par l'approche d'autres traditions) et dans le respect des croyances de chacun. Dans ce domaine délicat et souvent très personnel, les échanges et le partage viendront soutenir la pratique.

► **Psychologie**

Nous mettrons en résonance la dimension psychologique du Yoga décrite dans les textes, avec une approche de la psychologie occidentale pour en éclairer la compréhension.  
D'autre part, nous favoriserons par des ateliers de groupe, l'expression et l'écoute de chacun dans le respect de ce qu'il souhaitera exprimer.  
Nous développerons aussi la dimension d'animation et de régulation au sein d'un groupe.

**Cette formation n'est pas éligible  
A la prise en charge par les CPF**

**Bulletin d'inscription**

**Pour la prochaine formation :  
Décembre 2023 - Juin 2027  
(4 ans - 500 heures) à Bayonne**

**Nom :** .....

**Prénom :** .....

**Adresse :** .....

.....

.....

**Tél Fixe :** .....

**Portable :** .....

**E-mail :** .....

**Date de naissance :** .....

**Situation familiale :** .....

**Profession :** .....

**A renvoyer à :**

***André MESQUIDA  
84, Impasse d'Anienea  
64 480 USTARITZ***