

# FORMATION DE PROFESSEURS DE YOGA

EN RÉGION PARISIENNE

Avec ANNE POIRIER

Octobre 2024 - Octobre 2028

Développer son potentiel

Transmettre le yoga

## 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 *āsana*
- construction de séances
- étude des techniques de contrôle du souffle *prānāyāma* et *bandha*
- étude du *Yoga-sūtra* 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 *Sāmkhya Kārikā*, la *Bhagavad Gītā*, la *Taittirya 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 4h 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 *āsana*, le contrôle du souffle *prānāyāma* et *bandha*, les gestes symboliques *mudrā*, la méditation *dhyāna*, 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 : 1800 € par année** pour les week-ends et le stage d'été, réglable en 1 fois ou en 3 fois : 650€ en octobre, 550€ en janvier, 550€ 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, 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 2028. Prévoir 100€ de participation et frais administratifs

### Adhésion

60 € de frais administratif à régler à l'IFY.  
55 € environ d'adhésion annuelle comme membre en formation à une association régionale de l'IFY.

### Dates et lieux année 2024-2025

12 et 13 octobre 2024	Conflans-Ste-Honorine
23 et 24 novembre 2024	Conflans-Ste-Honorine
18 et 20 janvier 2025	Paris
29 et 30 mars 2025	Paris
24 et 25 mai 2025	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 professeure de yoga et formatrice, diplômée de l'IFY (*Institut Français de Yoga*).

Elle est aussi diplômée en Inde en tant que formatrice par T.K.V. Desikachar et en tant que yoga thérapeute et professeur de chant védique au *Krishnamacharya Yoga Mandiram* à Chennai.

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 en Inde 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. Elle conduit des formations et des post-formations notamment en yoga thérapie, enseigne le chant védique en France et en Europe. 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.
- Prendre connaissance de la charte de déontologie de l'IFY et du règlement intérieur.
- Inscription après acceptation du dossier.
- Signature du dossier et versement d'un acompte de 200 €.