

CONTENU

Philosophie du yoga et étude des Yoga sūtra de Patanjali. Etude détaillée d'une cinquantaine de postures, et des *prānāyāma* principaux.

La théorie, la pratique, les ateliers, les mises en situation vous permettront de découvrir les différents aspects du yoga : l'observation de soi et des autres, la posture, la respiration, le chant védique, la méditation et l'art de construire et de guider une séance. L'anatomie et la physiologie appliquées au yoga compléteront vos connaissances.

Cet enseignement respecte les fondements de l'Institut Français de Yoga : « ...appliquer le yoga en fonction du contexte et des personnes particulières auxquelles il s'adresse ... une progression intelligente et graduelle dans la mise en pratique et la transmission de ce vaste corpus qu'est le yoga. »

L'ORGANISATION

La formation de 500 heures s'organise sur 4 ans conformément aux exigences de l'Union Européenne de Yoga.

Chaque année (de septembre à juillet) vous participerez à

- 5 à 6 week-ends (samedi 9h30 – 18h30 ; dimanche 7h30 / 16h30)
- Un stage de 5 jours
- 2 cours individuels

Les dates de la première année

14 et 15 septembre 24	30 nov et 01 déc 2024	11 et 12 janvier 2025
29 et 30 mars 2025	17 et 18 mai 2025	9 au 13 juillet 2025

Plusieurs intervenants extérieurs, kinésithérapeute, médecin, autres formateurs viendront compléter la formation.

EVALUATION ET VALIDATION

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

- Evaluations continues sur la base de tests de connaissances et une évaluation finale en fin de 4^{ème} année.
- La rédaction et la soutenance d'un mémoire en fin de cycle.
- Evaluation interactive grâce à une observation des comportements, des échanges oraux, une supervision des productions individuelles et de sous-groupes.

Les étudiants ayant suivi le cursus complet dans les règles de la formation et l'éthique du yoga et ayant validé les différentes phases du processus d'évaluation recevront un certificat d'aptitude à l'enseignement du yoga par l'IFY.



Formation de
YOGA
2024/2028 à MERVILLE

**FORMATION A L'ENSEIGNEMENT
DU YOGA**
**APPROFONDISSEMENT DE LA
PRATIQUE**

Responsable pédagogique

Agnès JOLY

Formatrice IFY
Yoga YAMA formation
Siret 89473086000018
agnes.yogayama@gmail.com



Une nouvelle formation, reconnue par l'Institut Français de Yoga, débute à Merville en Septembre 2024. Elle accueille entre 10 et 18 participants pour favoriser les échanges et la personnalisation de l'enseignement.

Ce cycle s'adresse à toute personne motivée souhaitant approfondir le yoga pour son évolution personnelle et/ou acquérir les connaissances et la confiance nécessaires pour le transmettre.

CONDITIONS REQUISES

- Être majeur
- Pratiquer le yoga depuis au moins 2 ans
- Avoir eu un entretien individuel avec Agnès Joly
- Constituer le dossier d'inscription

DOSSIER D'INSCRIPTION

- Une lettre de motivation
- La photocopie d'une pièce d'identité en cours de validité
- Le bulletin d'inscription signé
- Un courrier de votre professeur de yoga
- Le règlement intérieur de la formation signé
- La charte déontologique de l'IFY signée
- Le règlement de l'adhésion à l'IFY en tant qu'élève en formation (pour l'année 2024-2025) comprenant le questionnaire de santé
- Le règlement des frais administratifs (à l'ordre de l'IFY)
- Un règlement de 500 € d'acompte pour l'entrée dans la formation (à l'ordre de Yoga Yama formation)

La confirmation de l'inscription se fait à la suite d'un entretien avec Agnès Joly. Le formulaire d'inscription, les documents et l'acompte sont à faire parvenir à :

[Agnès Joly 67 rue Raoul Follereau apt 41 62400 BETHUNE.](#)

LA FORMATRICE

Agnès JOLY est professeur de yoga au sein de l'Institut Français de Yoga depuis 2000. Formée par Frans Moors et Claude Maréchal, elle travaille aussi avec Michel Alibert. Elle a à cœur de partager leurs valeurs du yoga transmises par Mrs Krishnamacharya et TKV Desikachar en Inde à Chennai.

Elle a étudié le chant védique avec Simone Tempelhof Moors.

Elle a aussi découvert les massages ayurvédiques et l'Ayurveda en lien avec le yoga au sein de l'Institut Européen d'Etudes Védiques avec Eveline Mathelet. Elle est devenue formatrice au sein de l'IFY en 2020, accompagnée et soutenue par Elisabeth Rémy.

MODALITES DE PAIEMENT

Frais pédagogiques :

Enseignement et 2 cours individuels : 1300€ l'année (500€ d'acompte puis 400€ lors des deux premiers week-end, des échelonnements personnalisés sont possible)

Frais de fonctionnement :

Adhésion obligatoire à IFY, assurance « Elèves en formation non enseignant » comprise : 50€ par an à ce jour.

Frais administratifs pour l'IFY : 50€ pour les 4 ans

Hébergement par week-end : Environ 17€ par week-end pour les externes

Environ 40 € pour les demi-pensionnaires

Environ 79€ pour les internes

LE LIEU

Maison diocésaine d'accueil à Merville, un lieu propice au travail sur Soi.

Une équipe à notre disposition pour les repas et la possibilité de loger sur place.

Adresse : 70 rue Victorine Deroide 59660 MERVILLE

En voiture, Merville est à une petite heure de Lille, de Dunkerque ou d'Arras.

En train, arrêt en gare d'Hazebrouck (ligne directe au départ de Paris, de Lille, de Calais ou de Dunkerque). De là, prévoir un covoiturage, Merville est à 12 kms.

