

DEMANDE DE RENSEIGNEMENTS

Nom :

Prénom :

Adresse :

Ville :

Code postal :

Tél. :

Courriel :

Je pratique le yoga depuis :

.....

Nom de mon professeur :

.....

Je suis des cours collectifs : non - oui

Je suis des cours individuels : non - oui

J'enseigne déjà le yoga : non - oui

Envoyer une lettre de motivation
expliquant pourquoi vous souhaitez
vous engager dans cette formation.

Courriel : sprioul@gmail.com

Tél. : 06-37-07-95-12

Site internet :

<http://www.lesinstantsyoga.org/>



SYLVIE PRIOUL

Après un parcours professionnel dans le théâtre (comédienne et assistante à la mise en scène auprès de Didier Bezace) puis dans le journalisme (*Le Nouvel Observateur*), Sylvie Prioul s'est formée à l'enseignement du yoga au sein de l'Institut français de yoga (IFY) avec Marina Margherita, élève de T.K.V. Desikachar.

Son cursus s'est poursuivi par une formation en yoga-thérapie auprès du Dr Natesan Chandrasekaran, directeur du Yoga Vaidya Śālā, à Chennai.

Après quatre ans d'apprentissage auprès de Marina Margherita, elle est aujourd'hui formatrice de l'Institut français de yoga.

Elle propose à Paris des cours individuels et collectifs, anime des ateliers et des stages.

Elle est présidente de l'association Instant Yoga.

SYLVIE PRIOUL SAS
66 rue Monge, 75005 Paris
N° de Siret : 842 735 995 00016

FORMATION A L'ENSEIGNEMENT DU YOGA Paris octobre 2025-2029



LE YOGA ENSEIGNÉ

« Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit être adapté à la personne. »



Krishnamacharya et à sa suite T. K. V. Desikachar, son fils et élève, ont développé une approche du yoga centré sur la personne : chaque personne est unique et le yoga doit donc être enseigné à chacun(e) selon ses capacités du moment.

Marina Margherita, qui a été élève de Desikachar, ainsi que le Dr Chandrasekaran, qui a été son assistant de nombreuses années, m'ont transmis cet enseignement qu'à mon tour je souhaite transmettre...

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

L'enseignement se fait de manière magistrale pour l'enseignement des textes, l'analyse des postures, mais aussi sous forme d'ateliers de réflexion en commun, d'intégration des connaissances, d'exposés des élèves. Les élèves sont mis en situation d'enseignement petit à petit et suivis en cours individuels.

TARIF

1 600 euros par an

L'hébergement et les frais de transport pour les stages d'été ne sont pas compris.

SE CONNAITRE ET TRANSMETTRE

La formation s'adresse à toute personne désireuse d'approfondir sa pratique du yoga – postures, exercices respiratoires –, la connaissance des textes – *Yoga-sūtra* de Patañjali –, la pédagogie, la construction de séance, et qui souhaite transmettre le yoga en cours collectif ou individuel

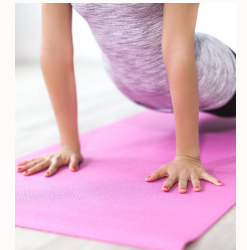


LA FORMATION –

Elle se déroule sur quatre ans et comprend 500 heures d'enseignement (5 weekends par an et un stage d'une semaine en résidentiel). Durée et nombre d'heures répondent aux critères définis par l'Institut français de yoga (IFY) et l'Union européenne de yoga (UEY).

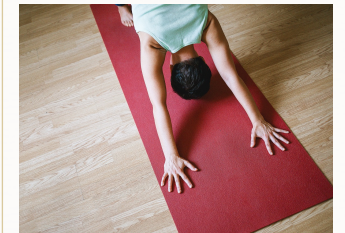
La formation comprend également 16 cours individuels non optionnels (4 cours par an).

La rédaction d'un mémoire de fin d'études vient clôturer la formation. Le diplôme obtenu est reconnu par l'IFY et l'UEY.



LE CONTENU –

- pratique et théorie des principales postures (fonctions, effets, adaptations)
- exploration des différentes techniques respiratoires
- expérimentation des outils amenant à la concentration et à la méditation
- construction de séance de yoga dans une logique de progression (*vinyasa*)
- apprentissage de l'autonomie pour une pratique personnelle et régulière
- pédagogie de l'enseignement du yoga en cours collectif et individuel
- un suivi en cours individuel durant les quatre années



LES TEXTES –

Le *Yoga-sūtra* de Patañjali est le texte de référence pour le yoga. Nous étudierons en détail les premier et deuxième chapitres et ferons des incursions dans les chapitres suivants. D'autres textes seront abordés, dont les *Sāṃkhya kārikā*, traité philosophique en lien avec le yoga. Nous évoquerons aussi d'autres ouvrages, tels que la *Bhagavad-gītā* et la *Hatha-Yoga-pradīpikā*.

