

FORMATION EN YOGA THÉRAPIE

EN RÉGION PARISIENNE

Février 2026 – Octobre 2028

Avec ANNE POIRIER
& Dr MICHAEL STEINBRECHER

YOGA THÉRAPIE

Soit yoga et santé appelé *cikitsa* en sanscrit.

Ce cursus de 3 ans, réparti en 12 modules, s'adresse à tout professeur de yoga désireux d'aller plus en profondeur dans son cheminement intérieur pour mieux se connaître et développer son potentiel afin d'être à même d'aider les autres dans le domaine de la santé et plus encore.

Chaque module sera conjointement animé par Anne Poirier et le docteur Michael Steinbrecher.

Cette nouvelle promotion, se fera en petit groupe de 12 élèves maximum afin de permettre à chacun de s'impliquer pleinement et d'avancer en confiance.

Le yoga considère l'être humain dans sa globalité et à tous les niveaux de ce qui le constitue.

Du point de vue du yoga l'être humain est constitué de deux parties, l'une subtile et non soumise aux changements : la Conscience, et l'autre soumise aux changements dus aux circonstances, au temps et à sa propre nature. C'est à dire tout le reste : le corps, les organes sensoriels, l'énergie, les émotions, le psychisme. Le yoga participe à une meilleure connaissance de soi et au bon fonctionnement de ces différentes parties ce qui amène à une bonne santé aussi bien physique que psychique.

Par une pratique appropriée, en tenant compte des différents aspects et possibilités de chacun, le yoga permet de devenir acteur de sa santé, en l'améliorant, ou en stabilisant, et/ou en ayant une meilleure relation à ses souffrances, à sa santé, à soi.

En aucun cas, le yoga ne se substitue à la médecine mais va œuvrer en synergie avec les autres pratiques de santé.

Un des sens du mot « yoga » est « se relier ». Il sera donc beaucoup question de relation : à sa santé, entre les différentes parties qui nous constituent, à soi-même et relation professeur-élève, à l'autre principalement en situation d'aide ou de miroir.

Une large place sera faite à l'expérimentation, l'observation et la mise en situation.

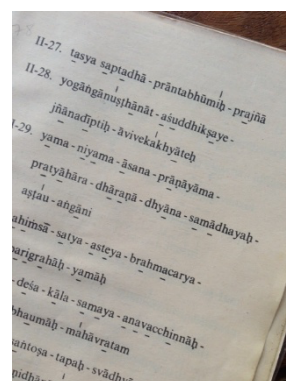
Des études de cas seront présentées à chaque module par Anne et Michael et par les participants. Chacun devra participer activement durant les modules, avoir un suivi en cours particuliers entre temps, faire le travail demandé.

AU PROGRAMME

Le yoga sera étudié en lien avec des concepts du *Yoga-sûtra* de Patanjali, plus particulièrement dans les chapitres 3 & 4 et d'autres textes comme les *Samkhya-Kârikâ*, la *Taittiriya Upanishad* ... le tout dans l'objectif yoga et santé.

Etude et application de variantes et adaptations de postures, techniques respiratoires et méditations appropriées à la personne en tenant compte de ses particularités.

- Les 8 membres du yoga
- Utilisation du son et des mantras
- L'être humain du point de vue du yoga : *purusha-prakriti, nadi et cakra, pancamaya*...
- Relation professeur-élève



Ayurveda : *dosa, dathu*, prise de pouls...

Anatomie
Physiologie
Pathologie
Psychologie
Observation
Supervision
Etudes de cas
Groupe Balint

MODALITÉS PRATIQUES

Un cursus de 3 ans

- 12 modules au total, 4 modules par année
- Un suivi en cours particuliers, 4 minimum par an.

4 modules par année

4 jours en octobre du samedi 9h30 au mardi 16h (début des vacances scolaires de Toussaints)

3 jours en janvier du samedi 9h30 au lundi 16h

4 jours en avril du samedi 9h30 au mardi 16h (début des vacances de printemps zone C)

1 semaine début juillet du samedi 14h au vendredi 13h

Prix

2000 € par année pour les 4 modules. Prévoir le transport, l'hébergement et les repas. Les cours particuliers ne sont pas inclus, ils sont à régler séparément.

Dates et lieu 2028

- Module 1 du 7 au 9 février 2026
- Module 2 du 18 au 21 avril 2026
- Module 3 du 4 au 10 juillet 2026
- Module 4 les 4 premiers jours des vacances scolaires d'automne

Tous les modules auront lieu à Conflans Ste Honorine où se trouvent des Airbnb à partager ou pas et des hôtels. Chacun pourra ainsi s'organiser

Les enseignants



Anne Poirier est professeur de yoga et formatrice, diplômée par TKV Desikachar en Inde et par l'IFY (*Institut Français du Yoga*). Elle est yogathérapeute diplômée de la KYM (*Krishnamacharya Yoga Mandiram en Inde*).

Elle est aussi professeur de chant védique diplômée de la KYM.

Anne débute le yoga en 1978 alors qu'elle est lycéenne et son intérêt depuis n'a fait que croître. Rapidement, elle ressent l'envie de devenir professeur de yoga. 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 en Inde pour étudier auprès de T.K.V. Desikachar. En 2003, elle devient formatrice de professeurs de yoga, cooptée par le collège des formateurs de l'IFY, puis diplômée formatrice de professeurs de yoga par T.K.V. Desikachar. C'est à ce moment qu'elle a suivi avec lui un cursus « yoga thérapie » de 4 ans à Chennai et c'est là qu'il a encouragé Anne et Michael à travailler ensemble.

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.

Michael Steinbrecher est Docteur en médecine, psychiatre, psychothérapeute, psychanalyste et professeur de yoga diplômé par TKV Desikachar et de l'UEY (*Union Européenne de Yoga*). Il est yogathérapeute et professeur de chant védique diplômé de la KYM. Michael a d'abord travaillé comme psychiatre, période durant laquelle il a aussi suivi une formation de psychodrame, de psychothérapie et plus tard de psychanalyse.

A la fin de ces formations, il a découvert le yoga auprès de Claude Maréchal et Frans Moors. Diplômé de l'UEY en 1999, il est allé régulièrement en Inde pour étudier auprès de T.K.V. Desikachar et suivre aussi le cursus « yoga thérapie » sur 4 ans.

Dans sa recherche pour mieux comprendre l'homme et sa façon de sentir, penser et réagir, il s'est éloigné de la médecine somatique et s'est orienté vers le domaine psychique.

En 1995, Michael a ouvert son propre cabinet de psychanalyse à Cologne en Allemagne où il travaille à temps complet entre psychanalyses et cours de yoga. Grâce à la synergie entre la psychanalyse et le yoga, il sent qu'il a trouvé son chemin qui le conduit aussi régulièrement en Inde.

POUR S'INSCRIRE

- Être sincèrement motivé.
- 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.