

INSCRIPTION A LA POST-FORMATION 2025-2026

La prochaine post-formation sera assurée par **Marie Françoise Garcia**.

Nous vous proposons pour cette post-formation deux week-ends de travail :
22 et 23 novembre 2025 & le 24 et 25 janvier 2026

Ces stages auront lieu à Brie, salle de la motricité sur le thème :
La BHAGAVAD GĪTĀ & ENSEIGNER LE YOGA



Présentation de Marie-Françoise GARCIA

Marie-Françoise GARCIA, vient du monde de la danse. Elle se tourne vers le yoga dès l'âge de 20 ans, pour gérer les difficultés du métier de danseuse (blessures, rythme effréné, tensions psychologiques...).

Ses trente années d'expérience comme interprète et professeure de danse alimentent son approche du yoga, dont les maîtres mots sont écoute, adaptabilité et exigence. Formée à l'enseignement du yoga par Peter Hersnack, elle devient Formatrice de l'IFY en 2014. Elle enseigne à Lyon.

Elle reçoit aussi les enseignements de Michel Alibert, Martyn Neal et de plusieurs élèves directs de TKV Desikachar en Inde.

Marie-Françoise est également Yoga thérapeute après avoir suivi une formation avec le Docteur Natesan Chandrasekaran, auprès duquel elle continue à s'enrichir.

Novembre 2025

La BHAGAVAD GĪTĀ est un texte mythologique et philosophique de référence en Inde. Il présente les principes fondamentaux du yoga. Dans ce récit d'un conflit familial menant à une guerre fratricide, chaque élément est métaphorique :

Les thèmes principaux traitent de nos attitudes envers la vie. Les personnages incarnent différentes facettes de nos qualités intérieures. Le format dialogue illustre la relation entre enseignant et apprenant.

Nous analyserons chacune de ces métaphores pour trouver de nouveaux supports à la pratique du yoga et à son enseignement.



Janvier 2026

ENSEIGNER LE YOGA Cette post formation offrira un cadre pour discuter autour des principes fondamentaux de l'enseignement du yoga. Plusieurs axes de réflexion et de pratique seront traités :

- Quelle est la signification de « Ājñā » ?
- Quelles sont les méthodes et processus appropriés ?
- Quelle est la posture adéquate de l'enseignant ?
- Quelles sont les distinctions entre l'enseignement individuel et collectif ?
- Comment enrichir et approfondir l'enseignement ?

Nous aborderons également vos « cas d'école » c'est-à-dire les problématiques rencontrées dans vos cours auprès de vos élèves.

L'inscription se fait dès à présent en renvoyant à Claudine Boulestin le coupon réponse accompagné de deux chèques de **95 euros** libellés à l'ordre de IFY Poitou-Charentes. Les chèques seront encaissés respectivement après chaque week-end de formation.

Réponse souhaitée : **20 octobre 2025**

Pour rappel, la législation nous oblige à être à jour de notre adhésion 2025/2026 pour pouvoir y participer.

Amicalement

La coprésidence – Armelle Fougeras et Eddy Gaboraud



Coupon réponse inscription

Nom

Prénom

Téléphone

Mail

Adresse

.....

S'inscrit à la post-formation avec Marie Françoise GARCIA pour les week-ends des 22 et 23 novembre 2025 & le 24 et 25 janvier 2026, en joignant à ce coupon réponse **deux chèques de 95 euros. Les stages se dérouleront salle de la Motricité 16590 BRIE**

Le coupon réponse est à retourner pour le 20 octobre 2025 à :
Claudine Boulestin 12 Rue de la Garenne 16290 Saint Saturnin

Signature :

Date :

Souhaitez-vous une attestation : oui non

Pour rappel, la législation nous oblige à être à jour de notre adhésion 2025/2026 pour pouvoir y participer.

