

# Formation à l'enseignement du Yoga

Vallauris/Antibes 2026-30



## La formation

Un cursus de quatre ans en présentiel pour approfondir la pratique du Yoga et acquérir les bases de sa transmission.

**Objectifs :** Maîtriser la théorie et la pratique, socle d'une expérience solide nécessaire à la transmission du Yoga en cours de groupe et en cours individuel. Maîtriser la posture et la relation juste dans la transmission.

## La formatrice

Formée par B. Bouanchaud à l'enseignement, puis par le Dr. N. Chandrasekaran en Yoga Thérapie, assistante de formation depuis 12 ans auprès de N. Moulis, Martine s'est engagée dans un processus pour devenir formatrice IFY, son statut sera effectif dès septembre 2026.



Désireuse de partager les apports incroyablement riches et transformateurs du Yoga, elle sera heureuse de transmettre ce qu'elle a reçu pour porter un autre regard sur soi, les autres, la vie et s'épanouir en harmonie. Elle aura à cœur d'encourager l'observation, l'étude de soi, les vertus des vibrations sonores, du silence.

## Dates 2026/2027

- 7 et 8 novembre
- 5 et 6 décembre
- 23 et 24 janvier
- 20 et 21 mars
- 17 et 18 avril
- 4 et 5 juin
- 6 au 11 juillet (stage résidentiel)

## Tarifs

- 1600€ annuels (1800€ si prise en charge possible).
- Frais de déplacement et d'hébergement à la charge du stagiaire.
- IFY : frais de dossier 50€ en début de cursus et 60€ d'adhésion annuelle.
- Yoga Svagatam : 5€ annuels.

## Dossier à fournir

- Lettre de motivation.
- Copie d'une pièce d'identité + photo d'identité.
- Certificat médical d'aptitude au Yoga.
- Bulletin d'inscription daté et signé à retourner avant le 15/07/26.
- Charte déontologique téléchargeable sur le site IFY signé.
- Règlement intérieur de l'IFY signé.
- Le règlement de l'adhésion à l'IFY en tant qu'élève en formation (pour l'année 2026-2027) comprenant le questionnaire de santé, le règlement des frais administratifs (à l'ordre de l'IFY) et le règlement de 266 € d'arrhes pour l'entrée dans la formation (à l'ordre de Yoga Svagatam).



INSTITUT  
FRANÇAIS DE  
YOGA

## BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM, Prénom

Adresse postale

Ville

Téléphone portable

Email

Nom de mon professeur de Yoga

- IFY .....
- Autre .....

Je m'inscris à la formation 2026-30 ☐ à cocher

Date : .....

Signature :

**La confirmation de l'inscription se fait à la suite d'un entretien avec Martine. Le formulaire d'inscription, les documents et les arrhes sont à faire parvenir à : Martine Fritte, 4 allée des Micocouliers, 06220 Vallauris.**

## Organisation

Conforme aux exigences de l'Union Européenne de Yoga, la formation comporte un minimum de 500 heures en présentiel réparties sur 4 ans :

- 6 week-ends par an en externat à Vallauris (06)
- 1 stage résidentiel de 5 à 6 jours
- 3 cours individuels par an.

Une journée de présentation (programme de la formation, pratiques, questions-réponses) aura lieu le 21 juin 2026 (50 euros reversés en cas d'inscription à la formation).

## Lieux

Les week-ends se déroulent la plupart du temps en externat à Vallauris / Antibes. Les stages d'été seront en résidentiel à Bargemon (Var).

## Origine du Yoga enseigné

Le Yoga de l'IFY se fonde sur les enseignements traditionnels de Krishnamacharya et son fils Desikachar. Sa force réside dans la considération holistique et une adaptabilité complète à tout type d'individu en fonction de sa souplesse, son âge, sa santé, son hygiène de vie, sa vie de famille etc.

## Contenu

- Pratique et théorie des postures.
- Exploration de techniques respiratoires.
- Sons, mantra et chants, introspections, techniques de méditation.
- Mise en place progressive d'une pratique personnelle.
- La transmission : construction de séances, pédagogie et techniques de communication ; techniques d'observation.
- Etude approfondie des *Yoga Sūtra* de Patañjali ; approche *Sāṃkhya Kārikā* et *Bhagavad-Gītā*
- Yoga et santé.

## Méthodes pédagogiques

- Enseignement vivant, interactif où s'entrecroisent les univers pratiques, théoriques et philosophiques.
- Ateliers et mise en situation pour faciliter les apprentissages et devenir autonome.

## Evaluation et validation

- Contrôle régulier des connaissances et suivi individuel.
- Implication du stagiaire dans les expérimentations.
- Evaluation de son évolution, aptitude à enseigner, à travailler en groupe.
- Présentation d'un mémoire.
- Mise en situation d'enseignement.

## Conditions d'inscription

- Pratiquer le Yoga depuis au moins deux ans.
- Suivre cours, atelier ou stage avec Martine Fritte et la rencontrer pour un entretien individuel.
- Être majeur, adhérer à l'IFY et constituer le dossier d'inscription dans son intégralité.
- Les inscriptions peuvent se faire jusqu'au 15/07/2026.

Un  
diplôme  
d'enseignant de Yoga de  
l'Institut Français de Yoga (IFY)  
sera délivré au terme des quatre  
années aux stagiaires qui auront  
satisfait aux conditions de  
participation, ainsi qu'aux contrôles  
des connaissances et présenté  
leur mémoire.



**Martine FRITTE**

4 allée des Micocouliers, 06220 Vallauris

[martine.fritte@yahoo.fr](mailto:martine.fritte@yahoo.fr)

0642448393