

FORMATION À L'ENSEIGNEMENT DU YOGA INSTITUT FRANCAIS DU YOGA

du 5 décembre 2026 à
novembre 2030

à

LE-TEMPLE-DE-BRETAGNE /
CORDEMAIS / ST ETIENNE DE MONTLUC

avec BRIGITTE BOOS



La formation se déroulera pendant **500 heures sur 4 années.**

Elle se décomposera en **week-ends et stages et 16 heures en cours individuels sur 4 ans.**

Elle accueillera **un nombre limité de participants** pour favoriser les échanges et la personnalisation. **Le prérequis** est la pratique du Yoga avec un professeur en présentiel pendant au moins 2 ans.

La pédagogie utilisée et les **contenus** de cette formation permettront une **expérience humaine inédite** grâce à l'étude approfondie de la pratique et de la philosophie du Yoga.

Renseignements et inscription :

Tél. : 06 17 59 51 77

mitaforme.bri@gmail.com

<https://www.ify.fr/brigitte-boos/>

Mon blog : <https://mitayogacnv.wordpress.com>

Document non contractuel

FIL CONDUCTEUR DE LA FORMATION

Chacun d'entre nous possède des capacités, des talents spécifiques et dispose des ressources pour en prendre conscience et les développer. Le Yoga nous aide à nous libérer de ce qui fait obstacle à la réalisation de nos capacités et talents. Il nous permet de nous relier à la dimension profonde de notre être en nous donnant confiance pour progresser sur le chemin de notre épanouissement. Si vous en avez le goût, vous pourrez transmettre ce que vous aurez intégré au fur et à mesure de vos apprentissages et expériences. La formation est un accompagnement sur ce chemin qui propose :

- d'approfondir les outils du Yoga pour évoluer sur votre chemin personnel de transformation,
- d'intégrer les connaissances, le savoir-faire et la confiance nécessaires pour les transmettre si souhaité.

CONTENU

Les outils

- ASANA : posture comme espace de prise de conscience de l'interaction entre le corps, la respiration et le mental. Les postures seront étudiées dans leurs caractéristiques, effets et contre-indications.
- PRANAYAMA : conscience du souffle, techniques respiratoires et utilisation de sons favorisant l'intériorisation.
- VINYASA KRAMA - Critères de construction des séances : comment disposer les postures à l'intérieur d'une pratique afin de réaliser un but souhaitable pour un individu ou un groupe.
- BHAVANA : comment des inductions appropriées peuvent favoriser la mobilisation du mental avec le corps et le souffle.
- DHARANA - DHYANA : l'approche progressive vers la méditation.

Les textes de référence

- Le YOGA SUTRA de PATANJALI, ouvrage de référence du Yoga : il sera étudié de façon approfondie des points de vue de la pratique et de la philosophie proposée (à acheter sur indication de la formatrice) ;
- Des incursions dans d'autres textes comme le SAMKHYA KARICA, la HATHA YOGA PRADIPIKA, la BHAGAVAD GITA, ainsi que des contes pour enrichir la réflexion.

APPORTS COMPLÉMENTAIRES

Des cours d'anatomie et de physiologie appliqués au Yoga seront dispensés par un intervenant spécialisé. D'autres personnes pourront intervenir sur des thèmes spécifiques en lien avec le Yoga.

PÉDAGOGIE

La formatrice souhaite favoriser les conditions pour une intégration des connaissances facilitée par les contributions de chaque participant et que le groupe soit un soutien pour le cheminement de chacun.

L'enseignement prévoit un équilibre entre théorie et pratique ; il permettra des échanges sur les thèmes proposés par les participants et par la formatrice, qui seront traités de manière individuelle et en groupe.

L'enseignement comprendra des exposés avec des échanges, des ateliers d'observation et des mises en situations où chaque participant pourra mettre en œuvre les connaissances acquises, développer sa créativité et tester progressivement sa motivation et sa maturité à enseigner.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Lieu des cours collectifs et des cours individuels (hors stage résidentiel)

LE TEMPLE-DE-BRETAGNE / CORDEMAIS / SAINT-ETIENNE-DE-MONTLUC

Horaires prévisionnels : 9h15 à 12h45 – 14h00 à 17h30

Stage d'été ou de printemps : dates et lieu communiqués début janvier.

Coût de l'enseignement et versements

1440 € par an répartis en plusieurs versements ou 120€/mois.

Ce forfait inclut 500 heures d'enseignement au total :

- 70 jours de formation sur les 4 années, répartis en week-ends et stages résidentiels.
- 4 cours individuels d'une heure par an.

Ce forfait n'inclut pas :

- L'hébergement des stages d'été ou de printemps ;
- La cotisation annuelle d'élève en formation auprès de l'IFY.

Contractualisation la 1^{ère} année pour la durée totale de la formation

Suite au **premier rendez-vous**, si vous souhaitez vous inscrire, il vous sera demandé une **lettre de motivation** et un chèque d'acompte ou un virement de **200€**. Un **contrat** sera signé au début de la première année pour la durée totale de la formation. **Toute année commencée sera due.**

LA FORMATRICE

En tant que professeure et formatrice de Yoga, je suis formée et agréée par l'Institut Français du Yoga, pour un enseignement dans la tradition de **T.K.V. Desikachar** (1938-2016). Je suis aussi formatrice pour adultes certifiée par la Fédération de la Formation Professionnelle (FFP).

Je pratique le Yoga assidûment depuis l'adolescence. Depuis 2011, je propose des **cours collectifs** hebdomadaires, des **ateliers collectifs** thématiques d'une journée, des séances de **méditation**, des **stages** de plusieurs jours et des **cours individuels**. Je suis supervisée par mes formatrices IFY, Marina Margherita et Laurence Maman . En parallèle, je me forme en continu, notamment à la pédagogie et à la Communication Non Violente®.

Ingénieure chimiste de formation initiale, j'ai travaillé dans l'industrie, la solidarité internationale et le secteur médico-social.

Document non contractuel