

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Adresse complète :

.....

.....

.....

Ville : Code postal :

Tél. : Courriel :

Je joins à ce bulletin :

- Un chèque d'arrhes de 80 € pour l'hébergement à l'ordre de : Carole Croset
- Un chèque d'arrhes de 160 € pour l'enseignement à l'ordre de : Isabelle Croset

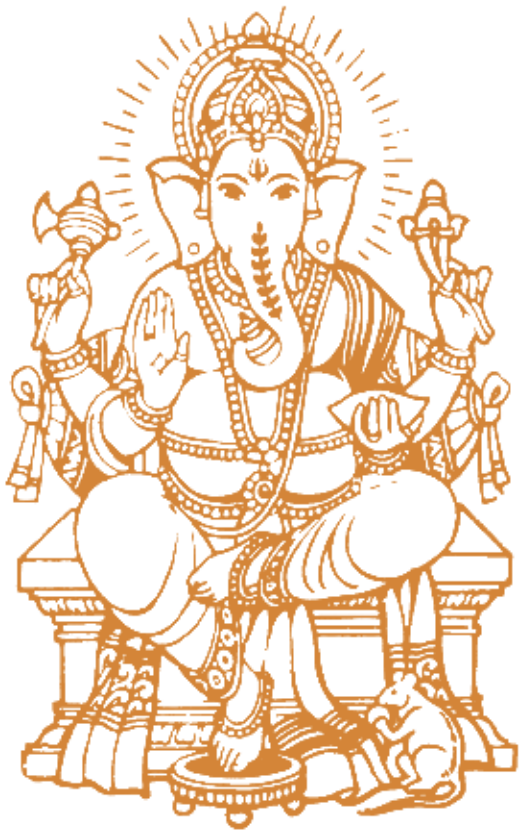
Et j'adresse le tout par courrier à :

ISABELLE CROSET
520, chemin de Garaikoborda
64250 Souraïde
e-mail : croset.isabelle@orange.fr
Site Web : www.athayoga.fr

Date :

Signature :

À partir du 2 septembre 2026 et 2027 pour toute annulation 50% des arrhes versés pour l'enseignement et 50% des arrhes versés pour l'hébergement seront retenus (80€ et 40€). À partir du 30 septembre 2026 et 2027 aucun remboursement ne sera effectué. Nous vous remercions par avance pour votre compréhension.



« La respiration est le berceau du rythme »

Rainer Maria Rilke

« La prière est, pour l'être intellectuel,
ce que la respiration est pour le corps. »

Claude de Saint-Martin



Post-formation



Enseignement

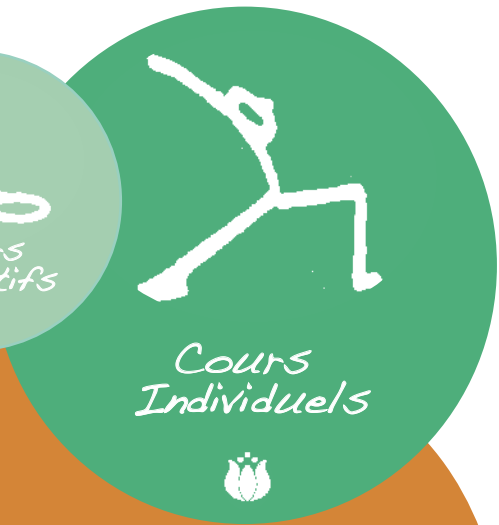
POST-FORMATION
POUR ENSEIGNANTS DE

YOGA

avec Marie-Françoise Garcia
et Isabelle Croset



Cours
Collectifs



Cours
Individuels



BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ
OCTOBRE 2026 & 2027

THÈME

« ŚARĪRA PRĀṆA INDRIYA MANO SAMYAMAḤ YOGAḤ »

« Le yoga est une spécialisation sur le corps, le souffle, les sens et actions et sur le mental. »

Lors des précédentes post-formations, nous avons expérimentés « les lois et règles » structurelles qui engendrent les formes et les fonctions propres aux postures du Yoga.

Nous approfondirons cette démarche par l'exploration du Prāṇāyāma.

La nature de Prāṇāyāma est signifiée par deux mots : Prāṇa (Force vitale) et Ayāma (limitation).

On peut alors traduire Prāṇāyāma par « Régulation de la respiration ». Cependant...

L'une des raisons pour laquelle le Prāṇāyāma joue un rôle essentiel dans les techniques yogiques réside dans la relation qui existe entre Prāṇa et le mental.

HP11.2 « Lorsque le souffle est agité, le mental (l'esprit) est agité. Lorsque le souffle est immobile, le mental (l'esprit) est immobile, le yogin atteint la stabilité. C'est pourquoi on doit contenir le souffle. »

La pratique du Prāṇāyāma permet d'observer précisément ces mouvements internes et d'aller vers la perception de modifications dans des espaces de plus en plus subtils.

Chants, Yoga-s ūtra-s seront au rendez-vous.

Friandes de vos questions, nous organiserons des temps d'échanges autour de vos expériences de pratique ou d'enseignement (ou autre...) : préparez votre liste !

Isabelle et Marie-Françoise

MARIE-FRANÇOISE GARCIA



Marie-Françoise GARCIA, **Formatrice de l'IFY** depuis 2014, enseigne à Lyon.

Elle fait sa formation initiale d'enseignante de yoga avec **Peter Hersnack**. Son parcours est enrichi par l'enseignement de **Michel Alibert**, de plusieurs élèves directs de **TKV Désikachar** en Inde et **Martyn Neal**, qui est son référent pour intégrer le collège des formateurs.

C'est sa précédente activité de **danseuse professionnelle**, qui la fait se tourner dès l'âge de 20 ans vers le yoga, pour gérer les difficultés du métier (blessures, rythme effréné, tensions psychologiques...). Ses trente années d'expérience comme danseuse et professeure de danse alimentent son approche du yoga, dont les maîtres mots sont **écoute, adaptabilité et exigence**.

Laurence : « J'ai 80 ans et 20 ans de pratique avec Marie-Françoise. Les séances sont d'un niveau exceptionnel. Nous sommes guidés avec grande précision, les postures et thèmes se renouvellent constamment... La pratique me nourrit, corps, âme, mental, je ressors régénérée. La pratique respecte notre corps. »

Daphné : « J'ai eu la chance d'être formée à l'enseignement du yoga par Marie-Françoise Garcia. Son approche du yoga si subtile et profonde, le fait qu'elle incarne ce qu'elle enseigne font de son enseignement un précieux cadeau au monde du yoga. Même après plusieurs années, je ne peux m'empêcher chaque fois que je pense à elle, d'être reconnaissante d'avoir reçu ses enseignements et d'avoir été une de ses élèves. »

Aline : « Cette formule de séminaire vécu de cette façon très structurée avec Isabelle et Marie-Françoise ne ressemble à rien d'autre, ces échanges entre professeurs, ces soutiens, ces regards sur nous même, les questionnements essentiels qu'ils soulèvent sont incroyablement précieux pour progresser sur le chemin du Yoga.

Elysabeth : « Séminaire intense, enrichissant et offrant de nouvelles perspectives pour mon enseignement. Merci aux formatrices. »

Vanessa : « Merci de la richesse des réflexions et de la qualité de vos présences. »

Emanuelle : « Un duo complémentaire, très pertinent, dans une exigence bienveillante. »

HORAIRES

DU DIMANCHE 7H AU JEUDI 13H

JOURNÉE TYPE DU DIMANCHE/LUNDI/MARDI/MERCREDI

- 07h00 - 09h00 : Pratique
- 09h00 - 10h00 : Petit-déjeuner
- 10h00 - 13h00 : Temps de travail
- 13h00 - 16h00 : Pause méridienne
- 16h00 - 17h30 : Temps de travail
- 17h30 - 19h00 : Pratique

JEUDI

- 07h00 - 09h00 : Pratique
- 09h00 - 10h00 : Petit-déjeuner
- 10h00 - 12h30 : Temps de travail
- 12h30 - 13h00 : Clôture

Des séances individuelles avec Marie-Françoise et Isabelle seront possibles lors de votre séjour



DATES & LIEU

Du 17 au 22 octobre 2026
Du 16 au 21 octobre 2027

OCTOBRE 2026

- Arrivée le samedi 17 octobre 2026 à partir de 17h30
- Départ le jeudi 22 Octobre 2026 à partir de 13h (repas possible ou pic-nic avant le départ)

OCTOBRE 2027

- Arrivée le samedi 16 octobre 2027 à partir de 17h30
- Départ le jeudi 21 Octobre 2027 à partir de 13h (repas possible ou pic-nic avant le départ)

TARIFS

- Enseignement : 490€ / Stage
- Hébergement : 290€

L'inscription est ouverte pour l'une ou l'autre de ces deux post-formations ou pour les deux.

LE COUVENT

2, impasse du couvent 58150 Sully-la-Tour



ISABELLE

Danseuse de formation, Isabelle s'intéresse particulièrement aux danses guerrières et gestuelles martiales. Elle débute la pratique des arts martiaux chinois en 1987 et part étudier en Chine durant 2 année (1988/1989 et 1992/1993) afin d'approfondir sa connaissance des Arts martiaux internes (Ba gua zhang, Xing yi quan et Tai ji quan). Elle est aujourd'hui, **diplômée fédérale pour l'enseignement des arts internes chinois**.

Isabelle commence la pratique du yoga en 1984 avec Barbara Herve professeur de l'école d'**Eva Ruchpaul** à Paris durant 4 ans. Puis elle suit l'enseignement de **Yogi Bhajan en Kundalini-yoga** pendant 10 ans. Au cours de ses nombreux voyages en Inde, elle étudie avec **Rudra Dev, élève de B.K.S. Iyengar**.

En 1996 Isabelle fonde les « 3 arts » : école de yoga et de Tai ji quan à Saint Jean de Luz.

Particulièrement séduite par la qualité et la richesse de l'enseignement de **T. Krishnamacarya** qu'elle reçoit de son formateur **Bernard Bouanchaud**, elle rejoint en 2002 l'Institut Français de Yoga (IFY) et poursuit ses études en yoga et yoga-thérapie en Europe et en Inde avec **T.K.V. Desikachar** (fils de T.Krishnamacarya) et son fils.

Elle est diplômée en yoga-thérapie par l'école de Chennai en Inde depuis 2011.

Elle est formatrice certifiée par **T.K.V. Desikachar** depuis 2009 et par l'**Institut Français de Yoga (IFY)** depuis 2013.

Psycho-praticienne en Psychosynthèse agréée, elle exerce au Pays Basque depuis 2002 parallèlement à son activité de professeure de yoga et de formatrice IFY.

Elle propose ses formations à l'enseignement du Yoga au Pays Basque à Souraide ainsi qu'en Bourgogne à Suilly-la-Tour.

