



YOGA



Ecole De Yoga Normandie
Association Manche Yoga

Élisabeth Remy

Professeur de yoga et de chant védique

Formatrice d'enseignants de yoga reconnue par l'Institut Français de Yoga et l'Union Européenne de Yoga
Dans la tradition de Krishnamacharya et TKV Desikachar

Cycle d'étude

La BHAGAVAD GÎTÂ



De septembre 2024 à août 2026

PARIS

SIOUVILLE

La Bhagavad Gîtâ, " Le chant du Bienheureux Seigneur ",
appartient à l'une des 2 grandes épopées de l'Inde, le Mahâbhârata.

Dans ce traité de **yoga** composé d'un dialogue en 18 chapitres, répartis en trois sections, Le héros Arjuna, alors qu'il traverse une terrible épreuve, reçoit du dieu Kriṣṇa, à la fois son ami, cocher et précepteur, un enseignement humaniste sur l'action juste, l'engagement, la confiance.

Ce texte, nourri de nombreuses métaphores et symboles, se réfère à des aspects fondamentaux de la pratique du yoga, notamment le *dharma*, les trois voies que sont les *karma yoga* (fondé sur l'action éclairée), *jñâna yoga* (basé sur la connaissance) et *bhakti yoga* (porté par la confiance)... pour que le yogi d'aujourd'hui engagé dans la vie quotidienne puisse cheminer en conscience et de plus en plus librement.

Programme de la première année :

Contexte, structure, présentation de l'auteur et de la synthèse de Yâmunâcarya, personnages et symbolique. Mise en perspective des enseignements de la BG avec les Yoga sûttra. Au moins deux pratiques de yoga par jour (étude des postures du groupe B, prânâyâma et dhyâna en lien avec les thèmes abordés), ateliers en relation à l'étude enrichissant les échanges.

Description du Cursus

2 stages de 5 jours lors des étés 2025 et 2026, chacun en Normandie*.

4 week-end par année : 3 en présentiel du samedi 9h au dimanche 16h;

1 en visio du vendredi 18h45 au dimanche 12h.

Dates : 21/22 septembre 2024**, 17/18/19 janvier Visio, 15/16 mars**, 17/18 mai 2025**.

Priorité sera donnée aux personnes s'inscrivant au cursus annuel complet.

La Post formation sera confirmée à partir de 12 inscrits.

*** MANOIR DU VALCIOT NORMANDIE**

Hébergement réservable auprès d'Elisabeth.

**** AUBERGE DE JEUNESSE YVES ROBERT PARIS 18^{ème}**

Nuitées à réserver directement auprès de l'Auberge de Jeunesse ; Repas auprès d'Elisabeth.

Tarifs et inscription

Renseignements auprès d'Elisabeth babette.remy@free.fr ou par téléphone 02 33 04 13 72

Enseignement : année 1 intégrant le stage d'été : 600 €

Stage seul été 2025 : 300 €, 4 week-end sans stage : 400 €

Hébergement, repas, location salle en supplément. + adhésion IFY (si non adhérent, environ : 15 €).

Acompte à joindre à l'inscription : 100 €. L'acompte n'est pas remboursable après le 15 août 2024.

BULLETIN D'INSCRIPTION

BHAGAVAD GÎTÂ

2024-2026 Année 1

A retourner avant **MI JUIN 2024** à Elisabeth REMY 18 Hameau Baudretot 50690
VIRANDEVILLE

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE:

TÉLÉPHONE :

Email :

Pratique de yoga (ancienneté, école...)

J'adhère à IFY en tant que professeur / membre actif

Je souhaite adhérer à IFYEN et joins à l'inscription un chèque de 15 € à l'ordre d'IFY EN.

ANNÉE 1 Je m'inscris pour : Année 1 complète : 600 € ()

4 week-end sans stage 400 € ()

Stage Été seul 300 € ()

Je réserve donc :

Hébergement **PARIS** 2 Repas du midi + location salle () location salle seule ()

SIIOUVILLE Interne () Repas uniquement () Ext + salle () Arrivée la veille ()

Chambre partagée avec : Chambre individuelle si possible ()

() Reçu demandé à l'ordre de ...

Je joins 100 € d'acompte à l'ordre d'Elisabeth REMY pour confirmer mon inscription.

Date :

Signature :