

Formation à l'enseignement du yoga

2025 - 2029

500 h de cours en présentiel
réparties sur 4 ans

ENJEUX ___ 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.

CONTENU PLURIDISCIPLINAIRE

___ Théorie et pratique ___

Des postures - Des techniques de respiration, de concentration et de méditation

___ Son et voix dans la pratique ___

___ Construction de séance ___

___ *Yoga-sūtra* et autres textes de la tradition et de la modernité ___

___ Mouvement et physiologie appliquées ___

___ Applications et adaptations des techniques aux situations et aux personnes/publics ___

___ Techniques d'observation, d'écoute ___



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET ÉVALUATION

Accompagnement continu et supervision régulière des productions en individuel (tutorale), en sous-groupes (en mode proactif) et interactif en groupe (en cours magistraux)

VALIDATION DES ACQUIS TECHNIQUES, THÉORIQUES ET DU SAVOIR-FAIRE

Au terme de 4 années les stagiaires qui auront satisfait aux conditions de participation, ainsi qu'aux contrôles des connaissances et présenté leur mémoire seront certifiés : Enseignant IFY et UEY

L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

- 1__ **Lina Franco**
professeure, formatrice agréée IFY, chercheuse, docteure habilitée (Université P7), intervenante principale
- 2__ **Mathieu Bonneau**
Kinésithérapeute DE, ostéopathe DO, DIU de posturologie, formateur
- 3__ **Diane Deloisy**
Psychologue clinicienne et formatrice indépendante

LINA FRANCO MORRISON

FA-IFY : organisme de formation enregistré sous le n° 826 912 960 69 auprès du Préfet de la région Rhône-Alpes

tél : 06 50 19 77 79

www.body-yoga-paris.com

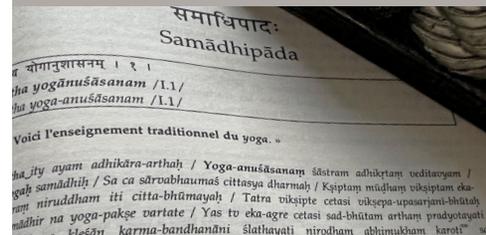
www.seformerayoga.com

contact@body-yoga-paris.com

PRÉSENTATION

Formation proposée dans le cadre de l'Organisme de Formation «Les Formateurs associés de l'IFY», certifié Qualiopi depuis juin 2022.

Au terme du cursus de 4 ans sont délivrés un **Certificat d'Aptitude à l'enseignement du yoga** des FA-IFY et un **Diplôme d'Enseignant de yoga de l'Institut Français de Yoga (IFY)** reconnu par l'**Union Européenne de Yoga (UEY)**.





YOGA ENSEIGNÉ

La formation s'inspire de la Tradition de deux grands maîtres indiens, Krishnamacarya et TKV Desikachar, et puise également dans la réflexion et les travaux des formateurs et des chercheurs d'aujourd'hui.



LA FORMATRICE

Docteure habilitée en Littératures Comparées et Science du Texte (Paris7), ancienne enseignante-chercheuse (Sorbonne), Formatrice IFY, Membre du Collège des Formateurs et du groupe de Pédagogie de l'Union Européenne de Yoga, déléguée IFY pour EUY, auteure du livre **Mémoire et changement** et d'un lexique yoga. En 2010, elle fonde son école Body Yoga Paris.

Conçu autour d'une vision holistique, dédié à l'étude, à la formation et à la pratique, la vocation de cet espace est d'accueillir les élèves et les pratiquants du yoga, ainsi que de soutenir la réflexion sur le Yoga Sūtra par la création d'un « laboratoire de pratique posturale ». Depuis quelques années, elle intègre dans son enseignement, ses recherches sur les fascias et les neurosciences.

ORGANISATION

La formation se déroule sur 4 ans et comprend 500 heures en présentiel

- **5 week-ends** — **1 stage** résidentiel de 5 jours /an
- **3 cours individuels** par an ayant pour objectifs :
 - L'approfondissement de la pratique personnelle
 - Le suivi de l'évolution dans la formation
 - L'accompagnement dans le cheminement individuel
- **Les évaluations annuelles** et de fin de cursus sont comprises dans les 500 h.

PRÉ-REQUIS ET DOSSIER

- Être majeur
- Pratiquer le yoga depuis au moins 2 ans
- Une lettre de motivation
- La photocopie d'une pièce d'identité en cours de validité
- Le bulletin d'inscription
- Le règlement intérieur signé
- La charte déontologique de l'IFY signée
- Un certificat médical d'aptitude au yoga
- Le règlement de l'adhésion IFY et de l'Assurance obligatoire
- Les inscriptions peuvent se faire jusqu'à la veille du début de la formation et au cas par cas, pendant la première année (avec accompagnement pour rattrapage)



LIEUX

- FORMATION — Paris 4^e arrondissement
- STAGE — à Marcorignan (5 km de Narbonne)

DATES (sous réserve de changements)

27-28 SEPTEMBRE 2025
15-16 NOVEMBRE

10-11 JANVIER 2026
7-8 FÉVRIER

12-17 MAI ————— Stage en résidence
6-7 JUIN

TARIF FORMATION

- 1650€ / an
- 1950€ / si prise en charge
- Le coût des séances individuelles et de l'enseignement pendant les stages de formation est inclus.
- Les frais d'hébergement et de déplacement sont à la charge du stagiaire

FRAIS

- Les frais de dossier — 50€ à verser à l'IFY, en début de formation pour les 4 années du cursus
- Pendant toute la durée de la formation, l'adhésion annuelle à l'IFY et l'Assurance obligatoire — soit environ 50€ /an
- Frais administratifs de suivi, supervision et évaluation et rédaction des contrats — 50€ /an à verser au secrétariat de la formatrice

La formation est ouverte aux personnes en situation de handicap. Un entretien préalable permettra d'envisager d'éventuelles adaptations