

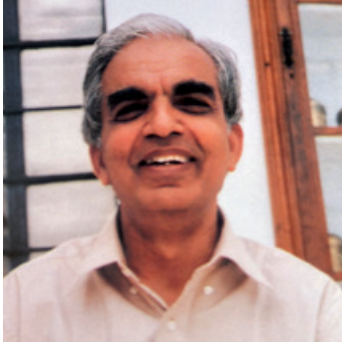
ÉCOLE FRANÇAISE DE YOGA AUVERGNE RHÔNE-ALPES



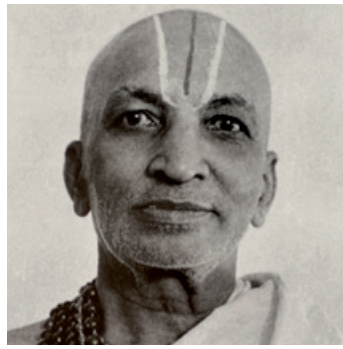
Formation d'enseignant.e.s de yoga



Saison 2024-2025



T.K.V. DESIKACHAR



T. KRISHNAMACHARYA



Roger CLERC



Boris TATZKY

“ Être en yoga

Notre école est un lieu d'**évolution** personnelle, de **formation** professionnelle et de connaissance approfondie.

Notre **transmission** s'appuie sur l'expérience acquise au long cours par Boris Tatzky auprès d'éminents professeurs qui constituent notre lignée :

En Inde,

- T. Krishnamacharya
- T.K.V. Desikachar

En France,

- Roger Clerc

En étudiant les sources traditionnelles du yoga, nous avons établi **une pédagogie progressive** adaptée au public européen.

« Ce n'est pas la personne qui doit se plier aux techniques du yoga mais les techniques du yoga qui doivent être ajustées pour chaque personne. »

T. Krishnamacharya

Chaque exercice est enseigné avec une pédagogie d'ajustement personnel, comportant trois niveaux de réalisation, du plus simple au plus élaboré. Ainsi tous les élèves peuvent progresser tranquillement à leur rythme.

Améliorer la connaissance de soi, l'écoute du monde, transmettre les techniques avec une joie d'être, c'est cela **être en Yoga**.

Boris TATZKY
Référént EFYARA

”

Membre du comité inter-écoles de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga, l'École française de Yoga Auvergne Rhône-Alpes, propose une formation complète, respectant les critères de l'Union Européenne des Fédérations de Yoga (UEY).



Objectifs de la formation professionnelle

- **Apprendre** la pédagogie des techniques du yoga : postures, contrôle du souffle, concentration et méditation
- **Intégrer** sa pratique dans la vie quotidienne
- **Découvrir** les textes fondamentaux du yoga et s'imprégner de leur philosophie
- **Développer** la faculté d'observation et le respect de l'autre, pour ne pas lui nuire et ne pas interférer dans ses convictions politiques ou religieuses
- **Réaliser** que devenir enseignant de yoga est un engagement et une responsabilité face à ses futurs élèves
- **Expliquer le sens de la transmission** en fournissant aux participants les moyens progressifs d'une pédagogie appropriée

Formation professionnelle



Pour qui ?

Notre formation s'adresse aux personnes ayant déjà pratiqué le yoga avec un enseignant qualifié durant **deux années minimum**.



Programme de la formation ?

La formation professionnelle se déroule chaque année, sur 7 week-ends et un séminaire de six jours. Ceci tout au long des deux modules de deux ans. Elle comporte 600 heures de cours pratiques et théoriques dans le respect des lignes directrices de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga.



Quelles évaluations ?

Elle est validée par des tests écrits, dans les différentes matières enseignées, (anatomie, physiologie, philosophie et contrôle du souffle), des tests oraux (démonstration posturale et enseignement), la rédaction et la soutenance d'un mémoire de fin d'étude.



Quel diplôme ?

L'Attestation de Formation Professionnelle d'Enseignant de Yoga, selon les critères de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga.



Où ?

Chaque année de formation se compose de 7 week-ends qui ont lieu dans la région lyonnaise et d'un séminaire de six jours, qui se déroule dans un lieu calme et favorable à la pratique.

Le contenu de la formation professionnelle

1^{er} MODULE durée sur 2 ans

Enseignement de base, approfondissement personnel

Pratique et pédagogie du yoga

Étude et pratique détaillées des postures fondamentales du Hatha-Râja-Yoga.
Étymologie, symbolique et effets des postures.
Approche des contrôles respiratoires.

Anatomie et Physiologie

Ostéologie et myologie.
Physiologie du corps humain : systèmes endocrinien, nerveux et circulatoire, appareils respiratoire et digestif, la ventilation et le périnée.

Philosophie et culture de l'Inde

Introduction à la philosophie indienne et aux principaux textes traditionnels du yoga.

2^{ème} MODULE durée sur 2 ans

Professionnalisation pour obtenir l'attestation d'enseignant de yoga

Pratique et pédagogie du yoga

Pédagogie active et adaptation aux cas particuliers.
Ateliers pédagogiques.
Karana et âsana.
Contrôle des souffles, prânâyâma.
Bandha, mudrâ et kriyâ, techniques spécifiques de maîtrise de l'énergie vitale.
Expérimentation de la méditation.

Philosophie et culture de l'Inde

Étude approfondie des principaux textes fondamentaux reliés à la pratique du yoga : Hatha-Yoga Pradîpikâ, Yoga Sûtra de Patanjali, Bhagavad Gîtâ, Upanishad et Sâmkhya.



Enseignants des traditions de l'Inde



Alexandre ASTIER

Docteur en histoire de l'art et civilisation de l'Inde, Paris IV-Sorbonne. Auteur de nombreux ouvrages sur les traditions de l'Inde.



Jean-Michel CREISMÉAS

Docteur en études indiennes de l'Université de la Sorbonne nouvelle Paris III en 2015. Indianiste, Sanskritiste.



Gisèle SIGUÉ-SAUNÉ

Philosophe ; DEA d'anthropologie religieuse, enseigne la philosophie indienne dans diverses Écoles de Yoga, à l'Institut Catholique de Paris et au Collège des Bernardins. Elle a publié une traduction de la Bhagavad-Gītā chez Albin Michel en 2020 et dirigé un ouvrage collectif sur la pratique du yoga et la lecture de la Bible chez L'Harmattan en 2008.



Boris TATZKY

Fondateur des Écoles EFYSE et EFYARA. Référent pédagogique dans tous les domaines d'enseignement. Élève de Roger Clerc et de T.K.V. Desikachar. Formateur d'enseignants dans diverses écoles européennes. Auteur de « *Le Souffle énergie du yoga* », paru au Courrier du Livre 2021.

Enseignant d'anatomie/physiologie



Joseph GOURCY

Masseur-kinésithérapeute, diplômé d'état. Professeur de yoga attesté de l'EFYL en 2015, enseigne l'anatomie et la physiologie.

Accompagnement des mémoires



Véronique CARCEL

Professeure de yoga à Vienne, attestée de l'EFYL en 2016. Tutrice des mémoires et chargée de mission administrative.



Claire-Line HÉDOUIN-DONGUY

Professeure de yoga, certifiée de l'EFHYRA en 1981. Référente des mémoires. Formatrice d'enseignants diplômée de la FNEY.

Formateurs des disciplines pratiques, diplômés de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga



Cécile BEAUDIN

Professeure de yoga à Lyon, certifiée de l'EFHYRA en 1991.
Référénte administrative de l'EFYARA.
Formatrice d'enseignants diplômée de la FNEY.



Claire-Line HÉDOUIN-DONGUY

Professeure de yoga, certifiée de l'EFHYRA en 1981.
Référénte des mémoires.
Formatrice d'enseignants diplômée de la FNEY.



Ora JOSEF-HAY

Professeure de yoga à Grenoble. Certifiée de l'EFY-Évian en 1994.
Formation de Yoga thérapie auprès du Dr Bhole.
Formatrice d'enseignants.



Paul OLIVIER

Professeur de yoga à Lyon, attesté de l'EFYL en 2012.
Formateur d'enseignants.



Boris TATZKY

Fondateur des Écoles EFYSE et EFYARA et référent pédagogique.
Élève de Roger Clerc et de T.K.V. Desikachar.
Formateur d'enseignants dans diverses écoles européennes.
Auteur de « *Le Souffle énergie du yoga* », paru au Courrier du Livre.



Corinne THIBAUT

Professeure de yoga à Grenoble, attestée de l'EFYL en 2012.
Formatrice d'enseignants.



Christophe THIÉMÉ

Professeur de yoga à Aromas, attesté de l'EFYL en 2012.
Formateur d'enseignants et responsable pédagogique.



EFYARA

ÉCOLE FRANÇAISE DE YOGA AUVERGNE RHÔNE-ALPES

**Contactez nos délégués :
administratif, pédagogique ou handicap**

06 88 69 70 24 • 07 66 62 78 38 • 06 70 31 27 27

16 rue du Mont d'Or - 69009 LYON

yoga.efyara@gmail.com

www.ecoleyoga-lyon.net