



*Le Yoga ...
au coeur de la Vie !*

INSTITUT
FRANÇAIS DE
Yoga




Union Européenne de Yoga



FORMATION de PROFESSEURS de YOGA

ALPES MARITIMES - 2019/2023

avec NATHALIE MOULIS

Formatrice de l'IFY (Institut Français de Yoga) - PARIS
et du KYM (Krishnamacharya Yoga Mandiram) - CHENNAI

TÉL. 06 61 159 777 - moulis.nath@orange.fr - www.yoganath.net

LE YOGA

अथ योगानुशासनम्

... Le Yoga,
un trésor à découvrir et à partager...

Le terme « YOGA » désigne à la fois :

– **Un état d'unité intérieure** dans lequel le mental est suffisamment apaisé pour que se révèle et s'épanouisse tout le potentiel enfoui au fond de chaque être humain.

C'est le but défini par Patanjali dans les "Yoga Sutras", oeuvre philosophique majeure présentant le Yoga.

– **Les moyens pour y parvenir.**

Depuis des pratiques très physiques visant à préserver ou à améliorer l'état de santé du corps, en passant par des exercices respiratoires qui régulent les flux énergétiques et canalisent le mental, jusqu'aux techniques plus méditatives qui recentrent et conduisent sur le chemin de la paix intérieure...

... les outils, concrets ou subtils, proposés par le Yoga sont extrêmement variés. Ils permettent à chacun d'avancer, selon ses capacités, ses besoins et ses aspirations vers un état de plein accomplissement.

Le Yoga, une voie universelle :

Transmis en Orient depuis l'Antiquité, l'héritage du Yoga est non seulement toujours d'actualité, mais en plus il offre des réponses pertinentes aux besoins légitimes de notre époque actuelle en Occident.



LA FORMATION

Le cycle de formation s'adresse aux pratiquants réguliers de yoga ayant au moins une des motivations suivantes :

- **Approfondir** ses connaissances personnelles et devenir autonome dans sa pratique régulière.
« Pour son propre épanouissement personnel »
- **Partager** les bienfaits du Yoga en l'enseignant : développer les compétences de Professeur de Yoga et en obtenir l'agrément.
« Pour retransmettre aux autres »
- **Aux Professeurs de Yoga** ou aux Professionnels de Santé pratiquant régulièrement le Yoga qui souhaitent se spécialiser dans l'adaptation progressive et personnalisée de la pratique du Yoga.
« Pour la spécificité de cet enseignement »

La source de l'enseignement proposé

Cette tradition yogique ancestrale, transmise oralement, est parvenue jusqu'à nous grâce notamment au Professeur T Krishnamacharya (1888-1989), Maître de philosophie indienne, Yoga thérapeute, expert en Ayurvéda, écrivain.

Cette personnalité hors du commun inspira son fils, le Professeur TKV Desikachar, qui perpétua son enseignement à Chennai (Madras) et qui créa le « KYM » : Centre de Yoga reconnu par le Ministère de la Santé en Inde.

En France la "Formation Nathalie Moulis" est agréée par l'IFY (www.ify.fr) et par l'UEY (Union Européenne de Yoga).

LE PROGRAMME



Il comprend :

- Étude de la philosophie du Yoga selon les Yoga Sutras de Patanjali
- Pratique et théorie des principales postures (fonctions, adaptations)
- Exploration des différentes techniques respiratoires
- Expérimentation des outils amenant à la concentration et à la méditation
- Élaboration de séances de Yoga dans une logique de progression
- Apprentissage de l'autonomie pour une pratique personnelle et régulière
- Pédagogie de l'enseignement du Yoga en cours collectifs et individuels
- Déontologie du Professeur de Yoga (communication, éthique)
- Approche de la santé par le Yoga (principes généraux de l'Ayurveda)
- Découverte d'autres textes classiques tels que : Sâmkhya Kârikâ, Hatha Yoga Pradîpikâ, Yogarahasya, Bhagavad-Gîta.

Le cycle d'étude s'étend sur quatre années, quatre modules incluant chacun : cinq week-ends, un stage résidentiel d'une semaine et cinq cours particuliers. **La durée totale** (500h), le contenu pédagogique et l'esprit de cette formation sont en accord avec le programme de l'IFY (Institut Français de Yoga) et de l'UEY (Union Européenne de Yoga).

Chaque stagiaire est suivi individuellement et accompagné dans l'acquisition de ses connaissances, dans un processus d'évaluation continue.

Un « Diplôme d'enseignant de Yoga IFY et UEY » sera décerné, au terme de ces quatre modules, aux stagiaires qui auront satisfait aux contrôles de connaissances et présenté un mémoire.

En option, à l'issue du cycle, la formatrice conduira les stagiaires qui le souhaitent à Chennai pour un séjour d'étude.

CONDITIONS D'INSCRIPTION :

- Pratiquer régulièrement le Yoga depuis au moins trois ans avec un Professeur diplômé parrainant la demande.
- Suivre des cours hebdomadaires avec un Professeur IFY durant la formation.
- Être adhérent à l'IFY : "Membre en formation" 50 €/an environ.

LA FORMATRICE



Nathalie Moulis enseigne le Yoga avec enthousiasme depuis 1979 à Antibes et Sophia Antipolis. Professeur à la FNEY depuis 1981, elle rejoint peu après sa création, la "Fédération Viniyoga" créée autour de T.K.V. Desikachar, devenue l'« Institut Français de Yoga ».

C'est à l'âge de 21 ans qu'elle passe une première année en Inde où elle découvre différentes approches du Yoga. Elle est séduite par la cohérence de ces enseignements et par la sagesse de ceux qui les transmettent.

Depuis, elle s'y rend chaque année afin d'approfondir les subtilités de cette voie de transformation et participe à de nombreux séminaires avec ses Professeurs en Inde et en Europe.

Elle organise de nombreux stages pendant quinze ans et crée la « Journée départementale du Yoga » dans les Alpes-Maritimes, qui fonctionnera pendant huit années consécutives.

Cofondatrice en 1995 de l'association IFYPACA (ex VYCA), l'antenne de « l'Institut Français de Yoga » pour la région Provence Alpes Côte d'Azur, elle en assura la présidence pendant 12 ans.

Assistante Formatrice pendant huit ans, elle conduit avec succès trois nouvelles formations à Antibes (2007/11, 2011/15 puis 2015/19).

Elle est diplômée à Chennai, **Formatrice de Professeurs** en 2002 auprès de TKV Desikachar et **Yoga thérapeute** en 2014 auprès du Dr N. Chandrasekaran.

SON OBJECTIF :

Promouvoir la pratique et l'enseignement du Yoga, dans les meilleures conditions pédagogiques possibles.



DATES, LIEUX, TARIFS

Les dates sont prévues un an à l'avance.



Pour les cinq week-ends :

- 5/6 Octobre 2019
- 30 Nov/1er Déc 2019
- 25/26 Janvier 2020
- 21/22 Mars 2020
- 16/17 Mai 2020

« YOGA CENTER »
1360 ROUTE DES DOLINES
06560 SOPHIA ANTIPOLIS



Pour le stage résidentiel d'été :

- Du Lundi 3 au Dimanche 9 Août 2020

« CHÂTEAU DU RECLOS »
83830 BARGEMON

TARIFS :

• ENSEIGNEMENT

pour chaque année scolaire : 1500 € (500 € en Octobre, Janvier et Avril)

- comprenant :**
- Cinq week-ends à Sophia Antipolis
 - Cinq cours individuels
 - Un stage d'été résidentiel sur une semaine à Bargemon
 - Tous les documents pédagogiques et les conférences

• HÉBERGEMENT, en pension complète : Règlement sur place à l'arrivée

- Forfait par stage d'été : de 300 € à 400 €

- Prise en charge par un organisme de Formation continue. Frais de dossier : 300 €

“Membre d'une association agréée par l'administration fiscale, acceptant à ce titre le règlement des honoraires par chèques libellés à son nom” (siret 350 870 713 00020).



BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom Prénom

Adresse complète

Ville Code postal

Tél portable

Courriel :

Date et lieu de naissance

Profession

Autres activités

Nom de mon Professeur*

*Diplomé(e) de l'école :

Je pratique le Yoga depuis Je joins une attestation de mon Professeur*

Je suis des cours collectifs Je suis des cours particuliers

J'enseigne déjà le Yoga : oui non Diplomé(e) de l'école :

Je joins une lettre de motivation, une photo d'identité et un acompte de 200 Euros à :

Nathalie Moulis, Haut Sartoux, 15 Rue Gonelle, Sophia Antipolis, 06560, VALBONNE

Date Signature

Vous recevrez, courant Août, la confirmation de votre inscription et les détails pratiques.

