

## IFYPACA

encourage et diffuse un enseignement de Yoga qui s'inspire d'une tradition authentique, à travers une pratique sur le tapis, mais aussi à travers le partage d'un art de vivre.

Ifypaca fonctionne grâce aux adhésions de ses membres.

Pour adhérer, il vous faut remettre le bulletin d'adhésion à votre Professeur. Vous pouvez consulter la liste des Professeurs diplômés Ifypaca à proximité de chez vous sur le site [www.ifypaca.fr](http://www.ifypaca.fr) ou prendre contact avec la Présidente de l'Association:

Tél. 06 75 00 51 15 - [contact@ifypaca.fr](mailto:contact@ifypaca.fr)

Votre participation permettra de poursuivre les actions déjà menées par l'Association et d'ouvrir de nouveaux projets.

Les idées ne manquent pas ....

*Bienvenue à toutes et à tous !*



## IFYPACA

propose sur son site [www.ifypaca.fr](http://www.ifypaca.fr) :

- la liste de ses Professeurs agréés en région Paca ayant reçu une formation diplômante selon un programme exigeant et structuré auprès des Formateurs de l'Institut Français de Yoga (IFY).

- les lieux et heures de cours en groupes/particuliers pour adultes, enfants, pré/postnatal dans toute la région.

- la liste et la présentation des ateliers/stages/formations.

- le bulletin d'information semestriel avec l'actualité du Yoga dans notre région, des articles de fond et réflexions sur le Yoga, des pratiques, des annonces, des témoignages de stages ou de rencontres.



Provence Alpes Côte d'Azur



**Association IFYPACA**

**Tél. 06 75 00 51 15**

**Antibes/Sophia Antipolis (06)**

**[contact@ifypaca.fr](mailto:contact@ifypaca.fr) - [www.ifypaca.fr](http://www.ifypaca.fr)**

## Le Yoga,

un moment privilégié  
d'écoute et de rencontre avec soi-même.

## Le Yoga,

un enseignement **traditionnel et universel**,  
issu de l'expérience de nombreuses  
générations de yogis,  
dont T. Krishnamacharya  
et T.K.V. Desikachar,  
nos sources communes d'inspiration.

Un enseignement basé  
sur le texte fondateur :

**Les Yoga Sutra de Pantanjali.**

YS III.6 «tasya bhūmiṣu viniyogah»

*«l'application du Yoga se fait par étapes»*

## Le Yoga,

un art de vivre !  
Une discipline complète  
qui comporte des pratiques posturales,  
respiratoires et méditatives  
pour préserver ou améliorer l'équilibre,  
la santé et les facultés de concentration.

**Des outils diversifiés et adaptés à :**  
une pratique progressive,  
un effort juste associé à la détente,  
une recherche de sens et d'harmonie,  
une invitation à la pleine conscience,  
la présence à soi, aux autres et au monde.

**Le Yoga** est ouvert à tous les âges de la vie !

Source de grande transformation,  
c'est un chemin vers l'autonomie,  
la liberté, la joie d'être,  
qui respecte la personne, ses aspirations,  
ses besoins et sa culture.

## IFY



L'Institut Français de Yoga,  
regroupe des pratiquants,  
des enseignants diplômés  
et des formateurs.

Plus de 4500 membres, dont 23 formateurs,  
350 enseignants, et plus de 300 élèves  
en formation.

IFY, 2 rue de Valois, 75001 Paris  
Tél. 01 42 06 44 55 - [www.ify.fr](http://www.ify.fr)

## IFYPACA

L'Institut Français de Yoga  
Provence Alpes Côte d'Azur est l'une  
des 12 Associations régionales réparties  
sur toute la France et affiliées à l'IFY.  
L'Association IFYPACA (loi 1901)  
compte plus de 350 adhérents :  
pratiquants, élèves en formation,  
ainsi qu'une quarantaine de professeurs  
diplômés et deux formateurs.