



# FORMATION de PROFESSEURS de YOGA

---

ALPES MARITIMES - 2022/2026

---

**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](mailto:moulis.nath@orange.fr) - [www.yoganath.net](http://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” au I.3, 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 il offre en plus 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 cette pratique du Yoga (Viniyoga).  
« 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](http://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, effets, 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 (125h/an)**, chaque année incluant : 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 années, 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 deux ans avec un Professeur diplômé parrainant la demande.
- Suivre des cours hebdomadaires avec un Professeur IFY.

# 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 toutes les subtilités de cette voie de transformation et participe à de nombreux séminaires avec ses Professeurs en Inde et en Europe.

Depuis 30 ans, elle organise de nombreux stages, elle crée la « Journée départementale du Yoga » dans les Alpes-Maritimes, qui fonctionnera pendant huit années consécutives.

Cofondatrice en 1995 de l’association IFYPACA, 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 quatre nouvelles formations à Antibes (2007/11, 2011/15, 2015/19, puis 2019/23).

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, ainsi que la formation de futurs Professeurs dans les meilleures conditions pédagogiques possibles.



# DATES, LIEUX, TARIFS

---

Les dates sont prévues un an à l'avance.



## **Pour les cinq week-ends :**

- 8/9 Octobre 2022
- 10/11 Décembre 2022
- 4/5 Février 2023
- 1/2 Avril 2023
- 17/18 Juin 2023

« Studio ASHTANGA YOGA »  
3030 Chemin de Saint Bernard  
06220 ANTIBES/VALLAURIS



## **Pour le stage résidentiel d'été :**

- Août 2023
- « CHÂTEAU DU RECLOS »  
83830 BARGEMON

## **TARIFS :**

### **• ENSEIGNEMENT**

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

**comportant :** – Cinq week-ends à Antibes

- Cinq cours individuels à Sophia Antipolis
- Un stage d'été résidentiel d'une semaine à Bargemon
- Les documents pédagogiques, les conférences et les salles
- Le coût pédagogique de la Formation revient à 12,50 €/h

**• Adhésion à l'IFY "Membre en Formation" : 47 €/an**

Suivi du dossier durant la formation jusqu'au diplôme : 50 € (1 seule fois)

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

- Forfait par stage d'été : de 300 € à 420 €

“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 00046).



# BULLETIN D'INSCRIPTION

À remplir lisiblement

NOM ..... Prénom .....

Adresse complète .....

.....

.....

Ville ..... Code postal .....

Tél portable. ....

Courriel : .....

Age et lieu de naissance .....

Profession .....

Autres activités .....

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

Je suis des cours collectifs  Je suis des cours particuliers

NOM, Prénom de mon Professeur\* .....

\*Diplomé(e) de l'École/Fédération : ..... en : .....

J'enseigne déjà le Yoga : non  oui  Je suis diplômé(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 par email une confirmation de la réception de votre dossier.



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



*« Il faut apprendre à rester serein au milieu de l'activité  
et à être vibrant de vie au repos »*

Gandhi