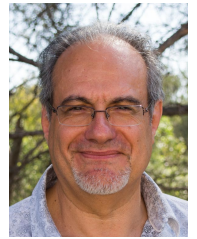


de Professeurs de Yoga IFY, débute à Nantes le 21 novembre 2020.

Approfondissement d'une Tradition de Yoga, Pratiques du Corps, du Souffle, de la Conscience, étude de Soi, la Méditation chemin de la spiritualité

animée par **JEAN-YVES DEFFOBIS**
Formateur - IFY

06 31 75 69 79 www.cours-yoga-nantes.fr



Pour qui ?

Celles et ceux, ayant 2 ans de pratique avec un professeur qualifié,

- dont l'objectif est d'aller vers l'autonomie dans leur pratique du Yoga, pourront approfondir les techniques de yoga, mieux se connaître et acquérir la capacité de se détendre,
- ou dont l'objectif est l'enseignement le Yoga trouveront dans le contenu du programme les bases techniques, théoriques et pédagogiques nécessaires pour construire et faire évoluer leurs séances de groupe, dans la tradition de l'enseignement de TKV Desikachar et de T. Krishnamacharya de Madras (Tamilnadu).

Le programme. Du savoir faire au savoir être, vous serez accompagné dans les prises de conscience utiles pour progresser dans vos pratiques, ainsi que dans les domaines de l'écoute de soi, de la relation aux autres, de la gestion des émotions et du stress.

Le Yoga des postures : l'étude et la pratique des postures du Hatha Yoga (**âsana**) leurs fonctions, variantes et applications ; les différents modes de gestion du souffle (**prânâyâma**) leurs applications et leurs fonctions psychosomatiques ; les outils du Yoga (**upaya**) : usage des sons, mantra, mudra, drshti, bhâvana, mandala.

L'étude des textes du Yoga : Hatha Yoga Pradipika, Yoga Sûtra de Patanjali, Samkhya Karika, Yoga Rahasya, Yoga Yajnavalkya, Yoga Vasishtha, Bhagavad Gîta, Taittiriya Upanishad.

L'observation : l'apprentissage de l'observation spécifique au Yoga tient compte de l'anatomie et de l'alignement des structures, de la physiologie et de la connaissances des tempéraments, des capacités, la reconnaissance des besoins et des objectifs de chacun.

Les notions de l'Ayurvêda : la constitution Vata Pitta Kapha, l'alimentation en relation avec (prépare le cycle de 500 h complémentaire pour Yoga et Santé).

La construction de séances VINYASA KRAMA :

Yoga dans la recherche du bien-être en cours collectifs, Yoga assouplissement et Yoga pour les seniors, Yoga et maternité, Yoga pour les enfants et les jeunes.

Le diplôme de Professeur Yoga IFY est reconnu par l'Institut Français de Yoga en harmonie avec le Programme Européen de l'UNY et le protocole de l'Institut Français de Yoga IFY, cours, séances pratiques, conférences, démonstrations, ateliers d'observation, études de cas, évaluations continues, forment un cursus de 500 h.

Il sera délivré aux stagiaires qui auront suivi le programme de ces 4 ans dans son intégralité, présenté leur dossier technique, les travaux pédagogiques et un mémoire de fin de cycle.

Cette formation prépare les modules post-formation : le **Yoga pour enfants** et le **Yoga Thérapie** (le maintien de la santé) pour tous en cours particuliers, l'accompagnement dans les changements de la vie, les interventions en entreprise et institutions.

Renseignements pratiques

La formation commence le **21 Novembre 2020** : 20 week-end - 4 semaines de 5 jours – 20 cours individuels.

Dates WE prévues aux horaires : du samedi 14 h – 20 h au dimanche 8 H -17 h.

1/2 années : **2020** : 21 & 22 novembre – **2021** : 9 & 10 janvier – 13 & 14 février – 10 & 11 avril – 5 & 6 juin .

3/4 années : **2020** : 7 & 8 novembre – 5 & 6 décembre - **2021** : - 30 & 31 janvier – 13 & 14 mars – 30 & 31 mai

1/2 & 3/4 : 5 jours résidentiels à Nantes les **07 - 11 juillet 2021**

Lieu : Centre DJY La Passerelle Ile de Nantes 20 Tour d'Auvergne 44000

Devis de l'enseignement 2020 à 2024 hors cotisations et hors hébergement : 20 week-end, 20 h individuels, 4 stages d'été 6 720 € ttc.

Session 2020 à 2021 Coût annuel de l'enseignement. 1 680 € ttc. (ou 6 versements de 280 € ttc) hors cotisation et hors hébergement.

Inscription : bulletin d'inscription

l'entretien préalable : Mr Deffobis Jean-Yves 06 31 75 69 79 rendez-vous le

Réservation à renvoyer avant le **30 Septembre 2020**, à Jean-Yves Deffobis, 187 rue de la Gilarderie 44 200 NANTES

le dossier complet se compose de :

(1) Fiche d'inscription (sur demande)

(2) Votre lettre de motivation

(3) 2 photos d'identité

(4) un certificat médical récent

(5) une attestation de mon professeur,

(6) un chèque de 400 €, frais de dossier, pour l'année les 4 ans, (à l'ordre de JY Deffobis)..

(7) les 6 chèques de 280 € non datés pour l'année 20-21 (à l'ordre de JY Deffobis).

(8) un chèque pour la location de salle : 140 €, pour l'année 20 (à l'ordre de JY Deffobis).

(10) votre bulletin d'adhésion. 53 € à l'ordre d'IFYLO