

APPROFONDISSEMENT D'UNE TRADITION DE YOGA, PRATIQUES DU CORPS, DU SOUFFLE, DE LA CONSCIENCE, ETUDE DE SOI VERS LA MEDITATION, CHEMIN DE LA SPIRITUALITE.

Renseignements pratiques

Lieu : Centre DJY
La Passerelle 44000 Ile de Nantes

Dates WE prévues
& octobre 2020
& décembre 2020
& février 2021
& avril 2021
& juin 2021

Horaires : le samedi 14 h - 20 h
au dimanche 8 H -17 h

5 jours résidentiels
08 - 12 juillet 2020

Inscription :

- adhésion annuelle élève en formation de l'Institut Français de Yoga, (à l'ordre de IFYLO).

- dossier complet accompagné de 400 € frais de dossier (à l'ordre de JY Deffobis).

Frais location de salle : 140 €

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.

Coût annuel de l'enseignement Session 2020 à 2021

hors cotisation et hors hébergement.

5 week end,
5 cours individuels

5 jours d'été : 1 680 € ttc.
ou 6 versements de 280 € ttc .

Prises en charges formation qu'après réception du dossier d'inscription complet.

animée par

JEAN-YVES DEFFOBIS

06 31 75 69 79

Formateur - Enseignant IFY
www.cours-yoga-nantes.fr



Pour qui ?

Celles et ceux 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 du Yoga trouveront dans le contenu du programme les bases techniques, théoriques et pédagogiques nécessaires pour construire et faire évoluer leurs séances 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 différentes 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 Gita, 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.

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.

Le diplôme de Professeur Yoga IFY est reconnu par l'Institut Français de Yoga. 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 le Yoga pour enfants et la formation de Yoga Thérapie (le maintien de la santé pour tous en cours particuliers et des **post formations**, (l'accompagnement dans les changements de situation).

Bulletin d'inscription Formation de Professeurs de Yoga 2020 - 2024 Nantes

Réservation à renvoyer avant le 1^{er} Septembre 2020, à Jean-Yves Deffobis, 187 rue de la Gilarderie 44 200 NANTES

NOM PRENOM
DATE DE NAISSANCE..... ADRESSE
CP VILLE..... Téléphone fixe
Portable Email

Je m'inscris pour l'entretien préalable : rendez-vous le

et mon dossier complet composé 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.
(7) les 6 chèques de 280 € non datés pour l'année 20-21 (8) un chèque pour la location de salle : 120 €, pour l'année 20-21
(10) votre adhésion IFYLO.

Date : signature :