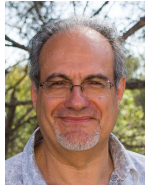


FORMATIONS DE YOGA DJY 2019

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



animées par **JEAN-YVES DEFFOBIS** Formateur - Enseignant IFY 06 31 75 69 79 www.cours-yoga-nantes.fr



FORMATION DE PROFESSEURS DE YOGA IFY

Nouvelle promotion le 12 OCTOBRE 2019

Pour qui ?

Ce cycle de **20 week-end - 4 semaines de 5 jours – 20 cours individuels** s'adresse à toutes personnes, ayant 2 ans de pratique avec un professeur qualifié, désirent approfondir leur pratique du Yoga, Hatha Yoga, Raja Yoga, ayant comme objectif d'aller vers l'autonomie dans leur pratique des techniques du Yoga, mieux se connaître et acquérir la capacité de se détendre, ou dont l'objectif est l'enseignement du Yoga. Elles 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 au savoir-faire au savoir-être**, vous serez accompagnés 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, du guidage en cours collectifs, grâce à :

L'étude et pratique de 84 postures du Hatha Yoga (**âsana**) prise de postures et retour, fonctions, variantes et applications, personnalisation,

Les différents modes de gestion du souffle (prânâyâma) approches, progressions, fonctions et applications individualisées,

Les outils du Yoga (upaya) : usage des sons, mantra, mudra, drshti, entraînement sensoriels, bhâvana, mandala, méditations.

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

L'apprentissage de l'observation spécifique au Yoga tenant compte de l'anatomie, des alignements des structures, de la physiologie et de la connaissance 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 « Yogothérapie **Yoga Cikitsa**.

La construction de séances VINYASA KRAMA :

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

Vingt conférences « un Yoga de la tradition et ses applications aujourd'hui ».

Entre autres : le **Yoga pour enfants**, **Yoga à l'école**, le **Yoga pour future maman**, la **Yoga Thérapie** ou **Yoga Cikitsa**, les applications du **Mandala**, la **méditation védique**, ce qu'elle est, ses fondements et ses pratiques, **Yoga et handicaps**, **Yoga en prison**, l'approche **sonore** du Yoga, **Yoga Nidra**, sommeil, **Yoga en entreprise**, **Massage** et Yoga, les points secrets, l'énergétique dans le Yoga, L'apport du Yoga dans la **prévention de l'épuisement**...

Ateliers et séminaires et retraites :

Ces thèmes feront l'objet de formations complémentaires et spécifiques en dehors du format (20 we)- (4 x 5 jours)-(20 cours particuliers).

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.

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. www.ify.fr

Renseignements pratiques

Lieu : Centre DJY à SHEM'S 108 rue de la Basse-Île 44400 Rezé

Dates prévues

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

Première seconde années :	2019 12 & 13 octobre	14 & 15 décembre	2020 08 & 09 février	11 & 12 avril	06 & 07 juin
Troisième quatrième année :	2019 21 & 22 septembre	16 & 17 novembre	2020 18 & 19 janvier	14 & 15 mars	16 & 17 mai
>>>> 5 jours d'été :	06 - 10 juillet 2020				

Coût de l'enseignement

Sur 4 ans 2019 – 2023 (soit 20 week-end, 20 h individuels, 4 stages d'été), 500 h : 6 720 € ttc.
Annuel de la session 2019 - 2020 (soit 5 week end, 5 cours individuels, 5 jours d'été), 125 h : 1 680 € ttc.
Frais location de salle annuelle : 140 €

Constitution du dossier

L'entretien préalable : rendez-vous le
Un chèque de 400 €, frais de dossier pour les 4 ans.
Fiche d'inscription remplie + 2 photos d'identité récente + Votre lettre de motivation manuscrite,
Un certificat médical récent
Une attestation de deux ans de pratique du Yoga de votre professeur,
Les 6 chèques de 280 € non datés pour l'année d'enseignement,
Un chèque pour la location de salle : 140 €, pour l'année 19-20
Votre adhésion à l'association régionale IFYLO + votre chèque de 53 € .

L'inscription sera effective dès que le dossier sera remis et complet

Bulletin d'inscription à la Formation DJY de Professeurs de Yoga IFY 2019 – 2023 à Nantes
à renvoyer avant le 1^{er} Septembre 2019, à Jean-Yves Deffobis, 187 rue de la Gilarderie 44 200 NANTES