



## Cette formation développera :

- ✓ Les connaissances pratiques et théoriques sur les techniques posturales, respiratoires et de méditation.
- ✓ Les logiques d'une construction de séance
- ✓ Des mises en pratique in situ d'enseignement
- ✓ La faculté d'écoute, d'observation et la capacité d'établir une relation de confiance où la transmission peut avoir lieu.
- ✓ L'étude des principes philosophiques et psychologiques du Yoga sūtra de Patanjali et d'autres textes de référence du yoga.
- ✓ Le Chant du Yoga sūtra et autres chants védiques
- ✓ Les applications appropriées en fonction de l'âge et de l'état de santé.
- ✓ Des bases appliquées d'anatomie et de physiologie humaines



**CEFEDYL**  
**65 rue Hénon**  
**69004 LYON**

**Renseignements et inscriptions**

**06 07 24 17 53**

**[formation.yoga@free.fr](mailto:formation.yoga@free.fr)**



# FORMATION

pour

**ENSEIGNER le YOGA  
OU  
APPROFONDIR SA  
PRATIQUE**

**mars 22-février 26**

**Avec M.Françoise GARCIA**



Lignée d'enseignement TDK Desikachar



**pôle emploi**

ATTESTATION DE CONFORMITÉ  
AUX SIX CRITÈRES DU DÉCRET QUALITÉ



Cette formation s'inscrit entre tradition et créativité. Elle s'enracine dans un yoga qui privilégie la personne plutôt que la technique ce qui suppose un effort continu d'adaptabilité.



Comment alors développer la confiance, la lucidité et l'écoute qui permettront à la fois d'aller plus loin dans la connaissance de soi et d'augmenter notre capacité à nous relier à l'autre pour que l'échange et la transmission soient possibles.

## LES FORMATEURS :

Marie-Françoise GARCIA,  
l'intervenante principale, est Formatrice de l'IFY.  
30 années d'expérience comme danseuse et professeur de danse viennent alimenter sa pratique et son enseignement du yoga, enseignement dont les maîtres mots sont, écoute, adaptabilité et exigence.

J-Yves DEFFOBIS,  
Formateur de l'IFY

Danielle DEGRIGNY,  
kinésithérapeute et professeur de yoga

Michelle DUPLESSIS,  
Psychologue clinicienne, Professeur de Yoga et relaxologue

Marc MURARD,  
Expert comptable

Interviendront ponctuellement dans la formation.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Formation de 500h sur 4 ans à Lyon

5 week-ends (dont un de 3 jours),  
un stage de 6 jours  
4 cours individuels par an.

### Pré requis :

1 an de pratique du yoga min.  
lettre de motivation  
entretien préalable.

Coût : 1450€/an (1600€ si prise en charge).

Cette somme ne couvre pas les livres et l'adhésion à l'IFY.

Un diplôme de professeur de yoga délivré par l'IFY et reconnu par l'UEY\*

sera remis à tout stagiaire ayant suivi le cursus complet et ayant réussi les épreuves (rendu de recherche personnelle, cours collectifs et individuel, exposé)

\*Union Européenne de Yoga