

# Formation à l'enseignement du yoga

Un cursus de quatre ans pour approfondir la pratique du yoga et acquérir les bases de sa transmission



Toulouse  
2019 – 2023

**Sylvie Dalouche**

Organisme de formation enregistré  
sous le n° 76 31 08965 31  
auprès de la préfecture de la Région Occitanie

## Présentation

La formation répond aux exigences européennes actuelles, tant au niveau du contenu que de la durée (500 heures de cours répartis sur 4 années scolaires). Elle s'inscrit dans la lignée de T Krishnamacharya, et de son fils TKV Desikachar, grands maîtres indiens de la ville de Chennai.

La formation a pour but :

- D'accompagner les participants dans leur cheminement personnel
- De faire évoluer leur pratique personnelle
- D'apporter les connaissances nécessaires à la transmission du yoga en cours de groupe et en cours individuel

**Une prise en charge financière est possible dans le cadre de la formation continue.**

## Contenu

- Les postures : théorie et pratique
- Les techniques respiratoires : théorie et pratique
- Les sons, mantras, et chants dans la pratique
- La méditation
- L'adaptation des techniques à l'individu en cours de groupe et en individuel
- Les techniques de construction de séances
- L'étude des textes : Yoga sūtra, Sāmkhya Kārikā , Hatha Yoga Pradīpikā , Yoga Rahasya, Bhagavad Gītā
- La transmission : pédagogie et techniques de communication
- L'anatomie (avec un kinésithérapeute)
- L'approche de la santé par le yoga
- L'Āyurveda (avec une praticienne ayurvédique)

## Méthodes pédagogiques

L'enseignement se fera de manière interactive, en mettant les stagiaires en situation active le plus souvent possible. Le nombre de participants est limité pour permettre un suivi personnalisé.

## Yoga enseigné

T. Krishnamacharya disait que « ce n'est pas à l'individu de s'adapter au yoga, mais au yoga de s'adapter l'individu ». Il avait compris que chaque personne est absolument unique et estimait que la partie la plus importante de la transmission du yoga était « d'enseigner à l'étudiant selon sa capacité, au moment présent ».

C'est cette approche adaptée que T.K.V. Desikachar, le fils de T. Krishnamacharya, a enseignée durant de nombreuses années et que Sylvie Dalouche transmet à son tour. Une approche qui respecte les spécificités et les capacités de chacun, qui met la non-violence au centre de la pratique et qui n'oublie pas que la pacification du mental est l'objectif du yoga.



## La formatrice

Pratiquant le yoga depuis près de 30 ans, Sylvie Dalouche a été formée à l'**Institut Français de Yoga** par Bernard Bouanchaud qu'elle a assisté plusieurs années dans ses formations de professeurs de yoga.

Ses recherches l'ont amenée à approfondir le lien entre la pratique du yoga et la santé : elle est aujourd'hui yoga thérapeute, formée pendant 3 ans par le docteur N. Chandrasekaran, médecin et yoga thérapeute de renom depuis plus de 20 ans en Inde.

Elle enseigne le yoga à Toulouse et propose différentes activités pour l'approfondir.

Formatrice reconnue par l'Institut Français de Yoga, elle a animé une première formation à l'enseignement du yoga de 2014 à 2018.

## Organisation

La formation se déroulera sur **506** heures, réparties en :

- **5 week-ends** les 1<sup>ère</sup> et 4<sup>ème</sup> années
- **6 week-ends** les 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> années
- **1 stage d'été** de 5 jours par an
- **3 cours individuels d'1h30** chacun par an. Ces cours individuels ont pour objectifs :
  - L'approfondissement de la pratique personnelle
  - Le suivi de l'évolution dans la formation
  - L'accompagnement dans le cheminement individuel
- **2 journées d'évaluation finale** en 4<sup>ème</sup> année

## Conditions d'inscription

- Etre majeur
- Pratiquer le yoga depuis au moins 2 ans
- Avoir eu un entretien individuel avec la formatrice référente
- Avoir une motivation suffisante pour s'engager dans une formation de 4 ans demandant un travail personnel régulier

## Evaluation et validation

L'évaluation se fera tout au long de la formation afin d'ajuster l'avancée du groupe et de chacun :

- Evaluations rétroactives sur la base de tests de connaissances
- Evaluation interactive grâce à une observation des comportements, des échanges oraux, une supervision des productions individuelles et de sous-groupes

**Un certificat d'aptitude à l'enseignement du yoga, agréé par l'Institut Français de Yoga**, sera délivré au terme des quatre années aux personnes qui auront participé à l'ensemble de la formation, aux différents contrôles de connaissances, ainsi qu'à la validation finale.

## Lieux

- Les week-ends se dérouleront la plupart du temps en externat dans Toulouse (ESPE, 181 av. de Muret)
- Une ou deux fois dans l'année, le week-end se déroulera en résidentiel dans un gîte de l'Ariège (Eco-village Ste Camelle)
- Les stages d'été se dérouleront en résidentiel au gîte Santa Maria (Pays basque)



## Dates (sous réserve de changements)

### Week-ends :

- Samedi 5 et dimanche 6 octobre 2019 (Eco-village Ste Camelle, Ariège)
- Samedi 7 et dimanche 8 décembre 2019 (Toulouse)
- Samedi 1<sup>er</sup> et dimanche 2 février 2020 (Toulouse)
- Samedi 28 et dimanche 29 mars 2020 (Toulouse)
- Samedi 16 et dimanche 17 mai 2020 (Toulouse)

### Stage d'été :

- Du dimanche 5 juillet 18h au samedi 11 juillet 11h (Gîte Santa Maria, pays basque)

## Tarifs

- Années 1 et 4 : 1 200 € par an
- Années 2 et 3 : 1 340 € par an
- Des frais de dossier s'élevant à 200€ pour les 4 ans seront demandés pour toute formation prise en charge par un organisme de formation continue
- Le coût des 3 séances individuelles est inclus dans le montant total
- Les frais d'hébergement et de déplacement sont à la charge du stagiaire
- Pendant toute la durée de la formation l'adhésion à l'Institut Français de Yoga est obligatoire, soit environ 50€ par an

## Bulletin d'inscription

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse .....

.....

Code postal : .....

Ville : .....

Téléphone : .....

Email : .....

Date de naissance : .....

Profession : .....

Nom de mon professeur de yoga :

.....

-Nombre d'années de pratique de yoga : .....

-Je suis des cours collectifs :  oui  non

-Je suis des cours individuels :  oui  non

-J'enseigne déjà le yoga :  oui  non

-Je joins :

-Une lettre de motivation

-Une photo d'identité

-Une photocopie de ma carte nationale d'identité

-Un acompte de 200€ à : Sylvie Dalouche

Date : .....

Signature :

La confirmation de l'inscription se fera à la suite d'un entretien en face à face avec Sylvie Dalouche. Le formulaire d'inscription, les documents et le chèque d'acompte sont à faire parvenir à : Sylvie Dalouche, 9 chemin Sansou, 31500 Toulouse.