

# 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  
2021 – 2025

**Sylvie Dalouche**

Organisme de formation enregistré  
sous le n° 76 31 08965 31  
auprès de la préfecture de la Région Occitanie  
[www.seformerayoga.com](http://www.seformerayoga.com)

## Présentation

La formation répond aux exigences européennes actuelles, tant au niveau du contenu que de la durée (500 heures de cours en présentiel 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.

**Objectifs** : maîtriser la théorie et la pratique, socle d'une expérience solide nécessaire à la transmission du yoga en cours de groupe et en cours individuel. Maîtriser la posture et la relation juste dans la transmission.

La formation est ouverte au public en situation de handicap. Un entretien préalable permettra d'envisager les éventuelles adaptations.

## 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, Sāṃkhya 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'Ayurveda (avec une praticienne ayurvédique)

## Méthodes pédagogiques

L'enseignement se fait 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 individualisée 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 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 de nombreuses activités pour l'approfondir.

Formatrice reconnue par l'Institut Français de Yoga, elle a animé une 1<sup>ère</sup> formation de 2014 à 2018 et anime un autre cursus depuis octobre 2019.

## Organisation

La formation se déroule sur **506** heures en présentiel, 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

- Être majeur
- Pratiquer le yoga depuis au moins 2 ans
- Participer à un cours, un atelier ou un stage avec Sylvie Dalouche
- Avoir eu un entretien individuel avec Sylvie Dalouche
- Constituer le dossier d'inscription

## Evaluation et validation

L'évaluation se fait tout au long de la formation :

- 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 stagiaires qui auront satisfaits aux conditions de participation, ainsi qu'aux contrôles des connaissances et présenté leur mémoire.

## Lieux

- Les week-ends se déroulent la plupart du temps en externat dans Toulouse
- Une à trois fois durant les 4 ans, le week-end se déroule en résidentiel dans un gîte de l'Ariège (Eco-village Ste Camelle)
- Les stages d'été se déroulent en résidentiel au gîte Santa Maria (Pays basque)



## Dates (sous réserve de changements)

### Week-ends :

- Samedi 2 et dimanche 3 octobre 2021 (Eco-village Ste Camelle, Ariège)
- Samedi 4 et dimanche 5 décembre 2021 (Toulouse)
- Samedi 29 et dimanche 30 janvier 2022 (Toulouse)
- Samedi 19 et dimanche 20 mars 2022 (Toulouse)
- Samedi 7 et dimanche 8 mai 2022 (Toulouse)

### Stage d'été :

- Du dimanche 10 juillet 2022 à 18h au samedi 16 juillet 2022 à 11h (Gîte Santa Maria, pays basque)

## Tarifs

- Années 1 et 4 : 1 200 € par an
- Années 2 et 3 : 1 340 € par an
- Le coût des 3 séances individuelles est inclus dans le montant total
- Les frais administratifs s'élèvent à 50 €. Ils sont à verser à l'IFY, en début de formation pour les 4 années du cursus
- Les frais d'hébergement et de déplacement sont à la charge du stagiaire
- Pendant toute la durée de la formation, l'adhésion annuelle à l'Institut Français de Yoga est obligatoire. Elle s'élève à environ 50 € par an.

## Bulletin d'inscription

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse .....

.....

CP ..... Ville : .....

Téléphone : .....

Email : .....

Date de naissance : .....

Profession : .....

Nom de mon professeur de yoga :

.....

-Je pratique le yoga depuis : ..... ans

-Je suis des cours collectifs :  oui  non

-Je suis des cours individuels :  oui  non

-J'enseigne déjà le yoga :  oui  non

-Je joins le dossier d'inscription :

- Une lettre de motivation
- La photocopie d'une pièce d'identité en cours de validité
- Le bulletin d'inscription signé
- Le règlement intérieur de la formation signé
- La charte déontologique de l'IFY signée
- Un certificat médical d'aptitude au yoga
- Le règlement de l'adhésion à l'IFY en tant qu'élève en formation (pour l'année 2021-2022)
- Le règlement des frais administratifs (à l'ordre de l'IFY)
- Le règlement de 200€ d'arrhes pour l'entrée dans la formation (à l'ordre de FA-IFY)

Date : .....

Signature :

La confirmation de l'inscription se fait à la suite d'un entretien avec Sylvie Dalouche. Le formulaire d'inscription, les documents et les arrhes sont à faire parvenir à : Sylvie Dalouche, 23 rue Louis Hérod, 31200 Toulouse.