

Approfondissement du Yoga et Formation à son enseignement 2018 - 2022

avec Béatrice Viard



Crédit photographique : André Le Mauff

Etude et **P**ratique du **Y**oga

PRÉSENCE D'ESPRIT

22 rue Ornano 69001 Lyon

28 cours Maurice Trintignant

84 290 Ste Cécile les Vignes

Tél : 06 99 70 83 78

contact@presencedesprit.org

www.epyoga.org

www.presencedesprit.org

INSTITUT
FRANÇAIS DE
Yoga 

Cette formation est animée en continu par **Béatrice Viard**, formatrice de professeurs, membre du **Collège des formateurs de l'Institut Français de Yoga**.

Elle s'adresse à toute personne souhaitant devenir professeur de yoga avec un diplôme décerné par une Fédération et le soutien continu de celle-ci dans son activité d'enseignant.

Elle s'adresse aussi à toute personne ayant expérimenté les effets positifs du yoga sur sa santé, son mode de vie, sa vie professionnelle et relationnelle, et souhaitant approfondir sa connaissance et sa pratique de cette discipline millénaire.

Elle débutera par trois WE assez rapprochés qui précéderont le stage d'été.

WE 1 : 24 et 25 mars 2018

WE 2 : 28 et 29 avril

WE 3 : 2 et 3 juin

Stage d'été : du vendredi 13 juillet à 17 h au jeudi 19 juillet à 17 h

WE 4 : 8 et 9 septembre

WE 5 : 24 et 25 novembre

Présentation de la structure

Cette formation est dispensée par **Béatrice Viard** pour le compte de deux associations : **Etude et Pratique du Yoga**, fondée en 1982 par Michel Alibert à Lyon et **Présence d'Esprit**, fondée en 1996 par Béatrice Viard.

Elle est reconnue par l'**Union Européenne de Yoga** et par la **Fédération I.F.Y : Institut Français de Yoga**, (48 rue Monsieur le Prince 75006 Paris www.ify.fr). Celle-ci décerne le diplôme en fin de formation, après obtention du certificat d'aptitude à enseigner le yoga délivré par votre formatrice.

Elle s'inscrit dans le courant d'une longue tradition remontant à Nathamuni, qui nous a été transmise par le maître Indien **T.K.V Desikachar**, récemment décédé. Lui-même l'avait reçu de son père, le grand Yogi **T. Krisnamacharya**. Desikachar a développé la voie ouverte par ce dernier dans la seconde moitié de sa vie : celle d'un yoga moderne, enseigné aux femmes et aux occidentaux, conscient des transformations des sociétés, respectueux de toute personne et de sa culture.

L'Association **EPY** est enregistrée organisme de formation sous le numéro 82 69 12 426 69 auprès de la **préfecture du Rhône**. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.

Présentation de l'enseignement

La formation se déroule sur 4 années et comptabilise 500 heures d'enseignement. Elle donne les moyens d'une pratique personnelle régulière et autonome appuyée sur une bonne connaissance des postures et des textes. L'intelligence de la relation entre l'expérience corporelle et la philosophie du *Yoga sūtra* est ce qui compose véritablement l'*esprit du yoga* et permet ensuite de l'enseigner.

- **La première année** porte plus particulièrement sur les techniques de base du travail postural et ses enjeux. Elle demande l'acquisition d'un langage dont les postures seraient le vocabulaire et leur agencement la syntaxe. Le stage d'été de 6 jours porte sur la construction de séance et les enchaînements.

- **La deuxième année** est axée sur les aspects énergétiques, c'est-à-dire la circulation des grands courants vitaux. Elle comporte évidemment l'étude des *prānāyāma*, mais aussi des techniques plus subtiles comme les *bandha*, ainsi qu'une approche de l'*Ayurveda* et de la question de l'alimentation.

- **La troisième année** cible les questions pédagogiques, une analyse plus fine des postures et les enseignements spéciaux : enfants, femmes enceintes, personnes âgées ou en situation de handicap. Elle permet le perfectionnement des capacités à observer et à respecter la personne afin de pouvoir proposer les adaptations nécessaires.

- **La quatrième année** est centrée sur la méditation et la présentation des travaux d'élèves : mémoires et animations de séances. Le stage d'été est centré sur l'enseignement de la *Taittirīya Upaniṣad* et sur sa théorie des 5 corps de l'être humain.

Interviennent également dans la formation : **Michel Alibert**, **Pascale Jaillard** et **Régine Chopinot**. Elle bénéficie du regard et de l'assistance de **Stéphanie Meurger**, professeur de Yoga, formée à EPY.

Durant ces 4 années, ces acquisitions sont indissociablement liées à la compréhension de l'anthropologie du yoga dont l'étude soutient l'expérimentation de bout en bout. Nous l'abordons par :

- **L'étude approfondie du grand traité classique du yoga** : le *Yoga sūtra* de Patañjali avec la traduction, l'étude critique et le commentaire partagé des deux premiers chapitres.

- L'approche du *Sāmkhya Kārika* et de la *Taittirīya Upaniṣad*.

- La lecture partagée et informelle du *Mahābhārata*, dans la version de Jean-Claude Carrière.

La durée de 4 années est le temps d'une véritable intégration garante de l'autonomie et de la créativité nécessaires aux multiples situations de transmission.

Béatrice Viard

Entame en 2018 sa 8^{ème} promotion de formation. Maîtrise de philosophie. Parcours théâtral pendant 22 ans. Elève de Michel Alibert et de Peter Hersnack. Membre du collège des formateurs de l'Institut Français de Yoga. Responsable pédagogique d'EPY puis de Présence d'Esprit. Fondatrice et directrice de publication des Cahiers de Présence d'Esprit. Fondatrice de la Maison d'Amis.

Co-auteur avec Michel Alibert et Henri Bourgeois de *Yoga et Christianisme*, édité chez Desclée de Brouwer, et de *Propos simples sur le yoga et Au-delà du corps* édités par les Cahiers de Présence d'Esprit.

Auteur de *On ne sait pas ce que peut le Corps* (Les Cahiers de Présence d'Esprit, 2013).

Intervenants

Régine Chopinot

Figure majeure de la danse contemporaine française depuis le début des années 80, Régine Chopinot a laissé son empreinte aux quatre coins de la planète danse. Initiée au yoga par Michel Alibert, elle propose depuis des années un travail chorégraphique nourri par la pratique du yoga. Écoutons la : «Comment il porte le monde en lui et comment il est porté par le monde, c'est cette relation là qui est l'enjeu de l'artiste.» C'est cela qu'elle essaiera de nous transmettre, car c'est aussi le questionnement qui anime chaque posture de yoga.

Michel Alibert

Fonde EPY en 1981, formateur d'enseignants de yoga au sein de l'IFY, depuis 1985. A collaboré pendant des années avec des danseurs au Ballet Atlantique dirigé par Régine Chopinot. Théologien il propose par ailleurs un parcours sur Yoga et Bible.

Auteur de *Yoga et santé énergétique* (éd. Les Cahiers de Présence d'Esprit). Co-auteur avec Béatrice Viard et Henri Bourgeois de *Yoga et Christianisme*, (éd. Desclée de Brouwer).

Pascale Jaillard

Pascale Jaillard est professeur de yoga. Elle pratique le yoga depuis 34 ans. Elle est kinésithérapeute et a exercé à l'hôpital pendant de nombreuses années. Depuis 2006, elle est enseignante de yoga, diplômée du CAY, école dirigée par Laurence Maman et affiliée à l'Institut Français du Yoga. Elle se consacre actuellement à l'enseignement et à la formation dans le domaine du yoga et de la kinésithérapie.

Contrôle des connaissances

Le petit nombre de participants (entre 15 et 20 personnes) par promotion et la durée sur 4 ans permettent une évaluation continue des acquis. Elle se fait par une sollicitation permanente à l'engagement et à l'expression, accompagnée de mises en situation d'enseignement (présentation de postures, animation de séances et soutenance du mémoire). Le suivi est également assuré par un travail systématique de comptes rendus demandés à un participant pour chaque journée de stage, vérifiés par la formatrice avant d'être distribués au groupe. Un mémoire d'une trentaine de pages, sur un sujet théorique ou pratique ayant trait au yoga doit être rendu au cours de la dernière année et soutenu devant le groupe. Cette soutenance comprendra l'animation d'une pratique en relation avec le thème du mémoire. La présence régulière aux activités est exigée. Les rencontres individuelles en font partie. La délivrance du diplôme est soumise au fait de s'être enquis de ses obligations et d'avoir participé au bilan de fin de formation.

Organisation de l'enseignement

125 heures d'enseignement seront réparties annuellement comme suit :

- 5 week-ends dont un de trois jours
- un stage d'été de 6 jours

Horaires des WE :

Samedi de 10h00 à 13h00 et de 14h30 à 18h30

Dimanche de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h00

Chaque année un crédit temps de deux heures de rencontre individuelle avec la formatrice est imparti à chaque étudiant, sur rendez-vous.

L'enseignement se déroule en résidentiel à la Maison d'Amis à Sainte Cécile. C'est un temps privilégié qui favorise l'intégration. Selon la composition du groupe à partir de la troisième année, quelques week-ends pourront se dérouler à Lyon, dans la salle d'EPY rue Ornano, 69001.

Inscription

Pouvoir justifier de deux ans de pratique régulière avec un professeur.

Renvoyer le bulletin ci-joint avant le 30 janvier 2018 avec un texte formulant vos motivations et un chèque de 380 €. Cette somme couvre l'inscription, la première rencontre et le premier week-end. L'inscription n'est définitive qu'à l'issue de ce premier week-end qui est un week-end de détermination.

L'enseignement

- 1650 € annuel + 150 € la première année pour frais d'inscription et de diplôme quand la formation est financée à titre individuelle.
 - 2200 € annuel dans le cas d'une prise en charge par un organisme au titre de la formation professionnelle ou une entreprise.
- Cette somme couvre l'enseignement et la fourniture des documents de travail.

A titre individuel, elle peut être réglée :

- en une fois annuellement.
- ou répartie mensuellement par virement sur le compte de l'association. Dans ce cas, le chèque d'inscription sera suivi de virements mensuels de 132,70 € d'avril 2018 à mars 2022. En cas d'interruption de la formation, les sommes dues courent à la fin du mois où la formation est interrompue.

Pour une entreprise ou un organisme, elle est réglée selon un échéancier établi au début de la formation.

Les adhésions annuelles

- A l'association qui assure votre formation : 12 €.
- A la fédération I.F.Y. : en moyenne 45 €. La remise du diplôme requiert de pouvoir justifier de quatre années d'adhésion en tant qu'élève en formation.

Les frais de séjour et de restauration

En stage d'été

3 formules de pension complète sont alors possibles : 432 € en chambre partagée / 462 € en chambre individuelle sans salle de bain / 492 € en chambre individuelle avec salle de bain.

Les repas sont végétariens, confectionnés avec soin avec des produits locaux, de culture biologique. A l'unité le repas coûte 16 € et le petit déjeuner 7 €. Ils sont susceptibles d'une augmentation légère sur la durée des quatre ans.

En externe la somme de 5 € par jour est requise pour participation aux frais de locaux.

En week-end

Les repas ne sont pas assurés mais la cuisine est mise à votre disposition ainsi que l'espace pour les repas. Une somme forfaitaire de 35 € de participation est demandée à ceux qui dorment une nuit et de 45 € à ceux qui dorment deux nuits. Vous devez alors apporter draps ou duvet et remettre la chambre en état en partant. Ces tarifs sont exclusivement réservés aux week-ends.

Association *Etude et Pratique du Yoga* 22 rue Ornano 69001 Lyon
Association *Présence d'Esprit* 28 cours Maurice Trintignant
84290 Sainte Cécile les Vignes

Bulletin de pré-inscription Formation

à renvoyer avant le 30 janvier 2018

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Profession :

Tél : Email :

Date de naissance :

Nombre d'années de pratique de yoga :

Nom du professeur habituel :

Joindre une lettre expliquant votre motivation et un chèque de 380 €.

Envoyer à : Béatrice Viard
28 cours Maurice Trintignant
84290 Ste Cécile les Vignes
Tél : 06 99 70 83 78
contact@presencedesprit.org