

## *Le déroulement de la formation*

La formation comprend 420 heures (dont 21 en cours individuels) réparties sur 3 années.

L'évaluation est continue, le cursus complet se termine par l'écriture d'un travail personnel qui, une fois validé, donne lieu à la délivrance d'un diplôme de professeur de Yoga reconnu par l'Institut Français de Yoga.

## *Les modalités pratiques*

Le coût de la formation est de 1700,00 € par an. Il est possible de régler l'année en cinq versements. Toute année commencée est due.

Ce tarif comprend l'enseignement (134 heures) en journées, week-ends et stages hors frais d'hébergement, les 7 heures de cours individuel par an, les photocopiés des cours théoriques et pratiques donnés. Il ne comprend pas l'inscription à l'IFY comme élève en formation qui enseigne (sur attestation du formateur) : 51,00€, ou qui n'enseigne pas: 46,00€, assurance comprise, et l'adhésion à l'Ecole Marseillaise de Yoga : 20,00€.

## *Les conditions d'inscription*

Toute personne motivée par la pratique approfondie du yoga ou son enseignement après accord mutuel à l'issue d'un entretien individuel.

## *La formatrice*

Sandra ERMENEUX enseigne le yoga depuis 1985.

Membre du Collège des Formateurs de l'Institut Français de Yoga, elle a animé une première promotion de quatre ans, une seconde promotion de quatre ans est en cours.

Imprégnée de culture indienne depuis de nombreuses années par son parcours de danseuse de Bharata Natyam (danse classique de l'Inde du Sud qu'elle a étudié à Pune avec le maître Sucheta Chapekar), elle enseigne par ailleurs les bases de la musique carnatique.

Enfin, Sandra est engagée dans le programme de développement de 15 villages situés à 150 kms au Nord de Calcutta, dans le West Bengale à Ushagram. Elle organise des voyages et des stages en Inde ou au Maroc dans des endroits préservés et peu connus.

Des personnalités qualifiées dans certains domaines comme l'Ayurveda ou la psychologie ou d'autres formateurs sont invités à intervenir ponctuellement dans le cadre de la formation.



# *Formation de Yoga 2010 / 2013*

---

## *Sandra Ermeneux*

*FORMATRICE MEMBRE DU*

*COLLEGE DES  
FORMATEURS*

*DE L'INSTITUT FRANÇAIS  
DE YOGA*

---

*Renseignements et inscriptions  
E.M.Y Sandra Ermeneux  
46 Bd Ollivary, Villa Ollivary, Bât A  
13008 MARSEILLE  
04 91 77 51 71  
06 10 96 78 04  
[ecoleyoga13@orange.fr](mailto:ecoleyoga13@orange.fr)  
[www.emyoga.fr](http://www.emyoga.fr)*

## *Le choix du yoga*

Le yoga est une pratique physique et respiratoire mais aussi une réflexion approfondie en vue d'une connaissance plus juste de soi-même.

Cette discipline du corps, du souffle et du mental permet une relation épanouie aux autres et à notre environnement.

L'histoire du yoga est pluri-millénaire et trouve son origine en Inde, mais, de portée universelle, il apporte des réponses parfaitement adaptées au monde actuel.

Se former à l'enseignement du yoga, que l'on souhaite enseigner ou pas, permet d'acquérir les connaissances pratiques et théoriques nécessaires à sa mise en œuvre pour soi-même ou pour les autres.

## *Le contenu de la formation*

Découvrir son potentiel et ses besoins sur les plans physiques, respiratoires, de concentration, de créativité, de relation, de conception, d'action.

### **Connaissance de la pratique**

- Etude détaillée des postures et des respirations principales (fiches techniques)
- Un temps important accordé à la pratique, pratiques guidées et pratiques autonomes supervisées.
- Principes qui sous-tendent la construction de séances (choix des objectifs, adaptations). Créer des pratiques adaptées à différents participants, enfants, adolescents, femmes enceintes, quatrième âge.
- Observation de soi et des autres (voir, écouter, sentir)

### **Connaissance du corps humain**

- Grands principes d'anatomie et de physiologie, en relation au travail postural et respiratoire.
- Symbolique du corps humain selon la tradition du Yoga.
- Les grands principes de la médecine traditionnelle indienne (Ayurveda).

### **Connaissance de soi à travers :**

- La pratique individuelle et personnalisée
- L'étude du texte de référence du yoga (yoga-sutra de Patanjali)
- L'initiation à quelques autres grands textes philosophiques.
- La méditation
- La relation à l'autre, au groupe (travail en binôme ou en ateliers).

### **Transmission et pédagogie**

- Savoir créer une relation de confiance.
- Savoir écouter les aspirations, reconnaître les besoins et les aptitudes, les excès et les manques et chercher comment y répondre.
- Réflexion sur la relation enseignant-enseigné, nature de cette relation, chercher l'équilibre entre l'implication et la bonne distance à garder.
- La voix et le choix des mots, guider, animer, conduire.