

Pré-inscription

Renvoyer le bulletin ci-joint avant le 31 décembre 2012 avec un texte formulant vos motivations et un chèque correspondant à la première rencontre individuelle et au premier week-end.

Inscription

Elle n'est définitive qu'après cette rencontre et le premier week-end qui aura lieu les 9 et 10 mars 2013. Le week-end suivant aura lieu les 1 et 2 juin 2013, le stage d'été du lundi 29 juillet 2013 (20h sur le tapis) au dimanche 4 août 14h. Les dates des autres week-ends seront fixés ultérieurement.

Coût de l'enseignement

Premier cycle : deux années : 1350 € par année.
Deuxième cycle : trois années : 1500 € par année.

Cette somme forfaitaire couvre :

- le coût de l'enseignement,
- la fourniture des documents de travail et les frais de dossier.
- l'adhésion à EPY

Elle ne couvre pas :

- les frais de pension et d'hébergement.
- les adhésions annuelles à l'Institut Français de Yoga (IFY) ainsi qu'à l'Institut Français de Yoga Lyon Centre-Est (IFYLCE) en qualité de "membre actif en formation".

Le règlement sera fractionné ainsi :

- 270 € à la pré-inscription.

Cette somme donne droit à la participation au premier week-end et à la première rencontre individuelle. S'il n'y a pas d'inscription définitive, elle ne fera l'objet d'aucun remboursement, même partiel.

- 270 € lors de l'inscription définitive au week-end de juin.

Puis 3 versements de 270 €, un à chacun des 3 week-ends qui suivront ; ou par prélèvement bancaire mensuel.

À partir de la troisième année, le solde de 150 € sera versé au stage d'été.

L'Association EPY, dont la déclaration d'activité était anciennement enregistrée sous le numéro 82 69 07 181 69, est en cours de ré-enregistrement auprès du Préfet du Rhône.

Approfondissement du Yoga et Formation à son enseignement 2013 - 2018

avec Béatrice Viard

Crédit photographique : André Le Mauff



Etude et Pratique du Yoga

PRÉSENCE D'ESPRIT

22 rue Ornano 69001 Lyon
Tél. : 04 78 39 33 87
28 cours Maurice Trintignant
84 290 Ste Cécile les Vignes
Tél. : 04 90 29 53 06
bea.viard@wanadoo.fr
www.epyoga.org



Institut Français de Yoga

Présentation de la structure

Cette formation s'inscrit dans le cadre d'une activité d'enseignement du yoga reconnue par l'**Institut Français de Yoga**, (IFY, association fédérale créée en 1983, membre correspondant de l'Union Européenne de Yoga). Elle s'adresse à toute personne souhaitant devenir professeur de yoga avec un certificat d'aptitude 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.

Le courant de yoga de l'IFY s'inspire de l'enseignement du maître indien T. Krishnamacharya et de son fils Desikachar, fondé sur le respect de la personne et de sa culture. Leur lieu de transmission du yoga se trouve à Chennai en Inde du sud, où il est reconnu par le ministère indien de la santé. Il s'inspire aussi des recherches menées depuis 30 ans au sein de l'Institut Français de Yoga (anciennement Fédération Française Viniyoga).

L'IFY a ses locaux au 2 rue de Valois, 75 001 Paris - Tél. : 01 42 96 44 55.

La formation est dispensée par **Béatrice Viard**, professeur et formatrice de professeurs de yoga, membre du Collège des formateurs de l'Institut Français de Yoga.

Une part fondamentale du travail du Collège des formateurs est d'assurer une cohérence pédagogique entre les 23 formateurs de l'Institut, d'organiser en co-animation les Séminaires IFY de formation continue, et d'assurer le processus de co-optation de nouveaux membres. Le document pédagogique de référence est le protocole de l'IFY pour l'enseignement et la formation, ainsi que les annexes (disponibles sur le site de l'IFY, www.ify.fr).

L'**Association EPY**, dispensatrice de formation a été fondée en 1982. Sise à Lyon 22 rue Ornano, 69 001, elle a pour vocation de transmettre cette discipline millénaire et de mener conjointement une activité de recherche et de croisement avec les points de vue et les savoir-faire de notre propre culture et de la modernité. C'est à cette fin qu'elle a créé en 2000 une structure éditoriale : *Les Cahiers de Présence d'Esprit*.

Présentation de l'enseignement

La formation se déroule sur 5 années et comptabilise 615 heures d'enseignement.

Premier cycle de deux ans : mise en place d'une pratique personnelle régulière et autonome et familiarisation avec les grands principes philosophiques du yoga.

La première année :

- Étude des différentes familles de postures et acquisition des règles de la construction de séances.
- Étude de l'appareil locomoteur et de la façon dont il est sollicité dans le travail postural.

- La deuxième année porte sur les questions énergétiques et de santé.

- Étude et pratique des techniques de base des respirations conscientes,
- Étude des grands systèmes physiologiques tant du point de vue occidental que du point de vue indien

Deuxième cycle - trois années : approfondissement et entraînement à l'enseignement

La troisième année est centrée autour de la pédagogie du yoga en cours de groupe

- Elle favorise l'entraînement à un enseignement progressif, et le développement de la confiance dans la relation à l'autre. Elle permet le perfectionnement des capacités à observer et à respecter la personne afin de pouvoir proposer les adaptations nécessaires, en fonction de l'âge, de l'état de santé et du but recherché.

La quatrième année affine la capacité à adapter les propositions en fonction des besoins spécifiques de la personne ou du groupe.

Particulièrement : personnes âgées, personnes malades, femmes enceintes et enfants.

La cinquième année est centrée sur la présentation des travaux d'élèves : mémoires et animations de séances. Elle affine les aptitudes d'attention et de concentration nécessaires à l'écoute et à la méditation.

Durant ces 5 années ces acquisitions sont indissociablement liées à la compréhension de l'anthropologie du yoga dont l'étude soutiendra l'expérimentation de bout en bout. Nous l'aborderons par

- L'étude approfondie du grand traité classique, le *Yoga Sūtra* de Patañjali dont traduction, étude critique et commentaire partagé se répartiront sur les 5 années.
- L'approche du *Sāmkhya Kārikā* et de la *Taittirīya Upaniṣad*
- La lecture partagée et informelle du *Mahābhārata*, dans la version de Jean-Claude Carrière.

La durée de 5 années est le temps d'une véritable intégration garante de l'autonomie et de la créativité nécessaires aux multiples situations de transmission.

Contrôle des connaissances

Le petit nombre de participants (environ de 15 personnes) par promotion, permet une évaluation continue des acquis. Il 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 week-end. La présence régulière aux activités est exigée. Les rencontres individuelles en font partie. La délivrance du diplôme est soumise au fait de s'être acquitté de ces obligations.

Organisation de l'enseignement

Chaque année

5 Week-ends

Ils ont lieu 22 rue Ornano à Lyon selon les horaires suivants :

Samedi : 10h -13h et 14h30 -18h30

Dimanche : 9h -12h30 et 13h30 -17h

Rencontres individuelles

Crédit temps de 3 heures réparties librement à Lyon ou à Ste Cécile. Elles sont fixées par accord mutuel.

Stage d'été

Il se déroule durant 5 jours et demi, à la *Maison d'amis*, 84290 Ste Cécile les Vignes.

Le coût de la pension n'est pas compris dans le forfait annuel.

Contrôle des connaissances

Le petit nombre de participants (environ de 15 personnes) par promotion, permet une évaluation continue des acquis. Il 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 week-end. La présence régulière aux activités est exigée. Les rencontres individuelles en font partie. La délivrance du diplôme est soumise au fait de s'être acquitté de ces obligations.

Organisation de l'enseignement

Chaque année

5 Week-ends

Ils ont lieu 22 rue Ornano à Lyon selon les horaires suivants :

Samedi : 10h -13h et 14h30 -18h30

Dimanche : 9h -12h30 et 13h30 -17h

Rencontres individuelles

Crédit temps de 3 heures réparties librement à Lyon ou à Ste Cécile. Elles sont fixées par accord mutuel.

Stage d'été

Il se déroule durant 5 jours et demi, à la *Maison d'amis*, 84290 Ste Cécile les Vignes.

Le coût de la pension n'est pas compris dans le forfait annuel.

Formatrice

Béatrice Viard

Maîtrise de philosophie. Parcours théâtral pendant 22 ans. Elève de Michel Alibert et de Peter Hersnack. Fondatrice et directrice de publication des Cahiers de Présence d'Esprit. Fondatrice de la Maison d'Amis.

Intervenants

Michel Alibert

Fonde EPY en 1981. Forme des enseignants de yoga depuis 1985. A collaboré pendant des années avec des danseurs (Ballet Atlantique de Régine Chopinot). Poursuit des recherches en théologie et propose un parcours Yoga et Bible. Auteur de *Corps et santé énergétique*, Ed. Les Cahiers de Présence d'Esprit. Co-auteur avec Béatrice Viard et Henri Bourgeois (théologien) d'un ouvrage intitulé *Yoga et Christianisme*, Ed. Desclée de Brouwer.

Michel Alibert et Béatrice Viard sont membres du Collège des Formateurs de l'Institut Français de Yoga (ex Fédération Française de Yoga Viniyoga).

Régine Chopinot

Chorégraphe, elle a dirigé le Ballet Atlantique à La Rochelle durant une quinzaine d'années. Elle a été initiée au yoga par Michel Alibert. Elle propose depuis des années un travail chorégraphique nourrit par la pratique du yoga et en enseignement du yoga enrichit par son trajet de danseuse et chorégraphe.

Pascale Jaillard

Kinésithérapeute et professeur de yoga. Elle propose une étude des postures à la lumière de connaissances anatomiques et physiologiques de l'appareil locomoteur.

Laurent Soubise

Danseur et praticien en mouvement corporel, diplômé de la méthode Danis Bois.

Formatrice

Béatrice Viard

Maîtrise de philosophie. Parcours théâtral pendant 22 ans. Elève de Michel Alibert et de Peter Hersnack. Fondatrice et directrice de publication des Cahiers de Présence d'Esprit. Fondatrice de la Maison d'Amis.

Intervenants

Michel Alibert

Fonde EPY en 1981. Forme des enseignants de yoga depuis 1985. A collaboré pendant des années avec des danseurs (Ballet Atlantique de Régine Chopinot). Poursuit des recherches en théologie et propose un parcours Yoga et Bible. Auteur de *Corps et santé énergétique*, Ed. Les Cahiers de Présence d'Esprit. Co-auteur avec Béatrice Viard et Henri Bourgeois (théologien) d'un ouvrage intitulé *Yoga et Christianisme*, Ed. Desclée de Brouwer.

Michel Alibert et Béatrice Viard sont membres du Collège des Formateurs de l'Institut Français de Yoga (ex Fédération Française de Yoga Viniyoga).

Régine Chopinot

Chorégraphe, elle a dirigé le Ballet Atlantique à La Rochelle durant une quinzaine d'années. Elle a été initié au yoga par Michel Alibert. Elle propose depuis des années un travail chorégraphique nourrit par la pratique du yoga et en enseignement du yoga enrichit par son trajet de danseuse et chorégraphe.

Pascale Jaillard

Kinésithérapeute et professeur de yoga. Elle propose une étude des postures à la lumière de connaissances anatomiques et physiologiques de l'appareil locomoteur.

Laurent Soubise

Danseur et praticien en mouvement corporel, diplômé de la méthode Danis Bois.

Le **Mahābhārata**, immense épopée où bat le coeur de l'Inde, raconte le combat mythique qui, à l'aube des temps védiques, opposa deux clans rivaux prétendant également au pouvoir.

Jean-Claude Carrière, le scénariste de Peter Brook écrit à son propos que "c'est un long poème de l'oubli, oubli de la beauté, de l'harmonie de la terre, oubli pour l'homme de son origine et de sa place."

Or c'est au coeur de cette guerre fratricide, comme en suspension dans le récit, que vient s'insérer la **Bhagavad Gītā**, profonde méditation sur le "yoga de l'action". Là est toute la complexité si raffinée et si proche de la vie, de la pensée indienne.

Le yoga ne serait-il pas justement quelque chose qui nous permette de rompre cette logique de l'oubli, de recueillir la parole du monde enfouie en nous, de retrouver notre origine et notre place ?

C'est là que la pratique prend toute sa dimension.

Elle est une exploration de notre mode d'habitation de soi, une prise de conscience lente et minutieuse du réel qui nous constitue et qui s'avère bien des fois différent de l'image que nous en avons.

Elle oeuvre pour restituer au corps une solidité, un ancrage qui permettent son déploiement et son expression.

La pratique nous propose une écoute du corps qui nous dit quand nous sommes heureux ou malheureux bien avant que nous en soyons conscients.

Elle lui apprend qu'il peut être ouvert ou fermé, emprisonné ou libre, fondé ou flou, lieu de passage ou de blocage et cherche à lui donner des clés pour passer d'un état à l'autre.

Quand le passage se fait, il modifie notre façon d'être au monde et le regard que nous portons sur celui-ci.

Le texte du Yoga sūtra accompagne cette reconnaissance.

Il est le fil qui nous empêche de nous perdre dans le labyrinthe, qui nous traverse et nous permet de rejoindre à travers la forme d'être que nous sommes un grand courant d'être bien plus universel.

Il nous permet d'accéder à une singularité qui ne soit pas un isolement.

B.V

Le **Mahābhārata**, immense épopée où bat le coeur de l'Inde, raconte le combat mythique qui, à l'aube des temps védiques, opposa deux clans rivaux prétendant également au pouvoir.

Jean-Claude Carrière, le scénariste de Peter Brook écrit à son propos que "c'est un long poème de l'oubli, oubli de la beauté, de l'harmonie de la terre, oubli pour l'homme de son origine et de sa place."

Or c'est au coeur de cette guerre fratricide, comme en suspension dans le récit, que vient s'insérer la **Bhagavad Gītā**, profonde méditation sur le "yoga de l'action". Là est toute la complexité si raffinée et si proche de la vie, de la pensée indienne.

Le yoga ne serait-il pas justement quelque chose qui nous permette de rompre cette logique de l'oubli, de recueillir la parole du monde enfouie en nous, de retrouver notre origine et notre place ?

C'est là que la pratique prend toute sa dimension.

Elle est une exploration de notre mode d'habitation de soi, une prise de conscience lente et minutieuse du réel qui nous constitue et qui s'avère bien des fois différent de l'image que nous en avons.

Elle oeuvre pour restituer au corps une solidité, un ancrage qui permettent son déploiement et son expression.

La pratique nous propose une écoute du corps qui nous dit quand nous sommes heureux ou malheureux bien avant que nous en soyons conscients.

Elle lui apprend qu'il peut être ouvert ou fermé, emprisonné ou libre, fondé ou flou, lieu de passage ou de blocage et cherche à lui donner des clés pour passer d'un état à l'autre.

Quand le passage se fait, il modifie notre façon d'être au monde et le regard que nous portons sur celui-ci.

Le texte du Yoga sūtra accompagne cette reconnaissance.

Il est le fil qui nous empêche de nous perdre dans le labyrinthe, qui nous traverse et nous permet de rejoindre à travers la forme d'être que nous sommes un grand courant d'être bien plus universel.

Il nous permet d'accéder à une singularité qui ne soit pas un isolement.

B.V

Association "Etude et Pratique du Yoga - Présence d'Esprit"
22 rue Ornano 69001 Lyon Tél.: 04 78 39 33 87
28 cours Maurice Trintignant 84290 Ste Cécile les Vignes Tél.: 04 90 29 53 06

Bulletin de pré-inscription Formation

à renvoyer avant le 31 décembre 2012

Nom : Prénom :
Adresse :
code postal : Ville :
Profession :
Tél : E mail :
Date de naissance :

Nombre d'années de pratique de yoga :

Nom du professeur habituel :

Joindre une lettre expliquant votre motivation

et un chèque de 270 € à l'ordre de "EPY Formation"

Envoyer à : Béatrice Viard
28 cours Maurice Trintignant
84290 Ste Cécile les Vignes
Tél/Fax : 04 90 29 53 06
bea.viard@wanadoo.fr

Association "Etude et Pratique du Yoga - Présence d'Esprit"
22 rue Ornano 69001 Lyon Tél.: 04 78 39 33 87
28 cours Maurice Trintignant 84290 Ste Cécile les Vignes Tél.: 04 90 29 53 06

Bulletin de pré-inscription Formation

à renvoyer avant le 31 décembre 2012

Nom : Prénom :
Adresse :
code postal : Ville :
Profession :
Tél : E mail :
Date de naissance :

Nombre d'années de pratique de yoga :

Nom du professeur habituel :

Joindre une lettre expliquant votre motivation

et un chèque de 270 € à l'ordre de "EPY Formation"

Envoyer à : Béatrice Viard
28 cours Maurice Trintignant
84290 Ste Cécile les Vignes
Tél/Fax : 04 90 29 53 06
bea.viard@wanadoo.fr