

L'Association EPY-Présence d'Esprit est déclarée à la Délégation Régionale à la **Formation Professionnelle Continue** (possibilité de prise en charge).

Pré-inscription

Renvoyer le bulletin ci-joint avant le 30 juin 2010 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 20 et 21 novembre 2010. Les week-ends suivants auront lieu les 22 et 23 janvier, 19 et 20 mars et 28 et 29 mai 2011. Les dates du stage d'été seront fixées ultérieurement.

Coût de l'enseignement

Il est de 1350 € par les deux premières années et 1500 € pour les trois suivantes.

Cette somme forfaitaire couvre :

- le coût de l'enseignement, c'est à dire des week-ends, du stage d'été et des rencontres individuelles.
- la fourniture des documents de travail et les frais de dossier.
- l'adhésion à EPY : 12 €.

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" : 39 € environ.

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 janvier.
- 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.

Approfondissement du Yoga et Formation à son enseignement 2010 - 2015

avec Béatrice Viard



Crédit photographique : André Le Mauff

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

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
www.epyoga.org



Institut Français de Yoga

Contenu de l'enseignement

Théorie et pratique :

- āsana : l'habitation du corps
- prānāyāma, mūdra et bandha : les aspects énergétiques
- bhāvana, dhyāna, samādhi : l'implication du mental
- viniyoga : l'application judicieuse et appropriée du yoga
- étude de l'appareil locomoteur et des grands systèmes physiologiques
- approche des pathologies courantes concernées par la pratique
- entraînement à l'enseignement et supervision.

Textes et tradition :

- étude approfondie du grand traité du yoga classique de Patañjali : le **Yoga sūtra**, texte parfois lapidaire dans son extrême concision qui demande à être traduit, commenté, réfléchi, mis en mémoire puis oublié pour resurgir ensuite au creux de la vie et de ses questionnements où il prend alors tout son sens
- approche de textes très liés au yoga : **Sāmkhya Kārika**, **Taittirīya Upaniṣad** et **Bhagavad Gītā**, trésor de la spiritualité indienne et magistrale réflexion sur la place à donner à l'action dans le yoga
- lecture partagée et informelle de la version de Jean-Claude Carrière du **Mahābhārata**.
- enfin nous puiserons librement dans d'autres écritures : contes, religions, psychanalyse, poésie quand cela nous permettra d'éclairer notre étude.

Le **Mahābhārata**, immense épopée où bat le cœur 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 cœur 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.

Présentation de l'enseignement

Cette formation est conduite par **Béatrice Viard** assistée de **Emmanuelle Grand**. La partie anatomie, physiologie sera traitée par **Laurent Soubise**. **Michel Alibert et Peter Hersnack** interviendront sur l'analyse des postures et sur la personnalisation de l'enseignement, **Laurence Maman** sur les pathologies.

Elle se déroule sur **5 années** réparties en 2 cycles indépendants :

premier cycle : 2 ans. Mise en place d'une pratique autonome soutenue par une connaissance globale du yoga.

deuxième cycle : 3 ans. Approfondissement et entraînement à l'enseignement. Un travail personnel sera finalisé par un mémoire.

Chaque année : 5 week-ends, un stage d'été résidentiel de 5 jours et demi et 4 heures de rencontres individuelles.

Groupe de 12 à 18 personnes.

La première année commence en novembre 2010 et se termine en octobre 2015 sous réserve d'un **minimum de 12 inscrits**.

Un **certificat d'aptitude** à l'enseignement du yoga pourra être décerné à la fin des 5 années par l'Institut Français de Yoga.

Organisation de l'enseignement

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

Réparties librement, elles sont fixées par accord mutuel.

Stages d'été

Ils se déroulent durant 5 jours, à la *Maison d'amis*, 84290 Ste Cécile les Vignes.

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

Présentation de l'enseignement

Cette formation est conduite par **Béatrice Viard** assistée de **Emmanuelle Grand**. La partie anatomie, physiologie sera traitée par **Laurent Soubise**. **Michel Alibert et Peter Hersnack** interviendront sur l'analyse des postures et sur la personnalisation de l'enseignement, **Laurence Maman** sur les pathologies.

Elle se déroule sur **5 années** réparties en 2 cycles indépendants :

premier cycle : 2 ans. Mise en place d'une pratique autonome soutenue par une connaissance globale du yoga.

deuxième cycle : 3 ans. Approfondissement et entraînement à l'enseignement. Un travail personnel sera finalisé par un mémoire.

Chaque année : 5 week-ends, un stage d'été résidentiel de 5 jours et demi et 4 heures de rencontres individuelles.

Groupe de 12 à 18 personnes.

La première année commence en novembre 2010 et se termine en octobre 2015 sous réserve d'un **minimum de 12 inscrits**.

Un **certificat d'aptitude** à l'enseignement du yoga pourra être décerné à la fin des 5 années par l'Institut Français de Yoga.

Organisation de l'enseignement

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

Réparties librement, elles sont fixées par accord mutuel.

Stages d'été

Ils se déroulent durant 5 jours, 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. Responsable d'EPY.

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.

Peter Hersnack

Etudie le yoga à Madras pendant 4 ans auprès de Sri TKV Désikachar. Enseigne depuis 30 ans au Danemark, en France, en Allemagne, en Angleterre et au Canada. Auteur de *Yoga et stress* et *La chair vivante*, Ed. Les Cahiers de Présence d'Esprit. Co-auteur avec TKV Desikachar et Béatrice Viard de *Au-delà du corps*, Ed. Les Cahiers de Présence d'Esprit.

Laurence Maman

Médecin homéopathe, formatrice de yoga et chanteuse. Co-auteur avec Hellfried Krusche de *La dimension relationnelle dans la transmission du yoga*, Ed. Les Cahiers de Présence d'Esprit.

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

Laurent Soubise

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

Cette formation bénéficie de la présence et du regard de **Emmanuelle Grand**, formée à l'enseignement du yoga à EPY.

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. Responsable d'EPY.

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.

Peter Hersnack

Etudie le yoga à Madras pendant 4 ans auprès de Sri TKV Désikachar. Enseigne depuis 30 ans au Danemark, en France, en Allemagne, en Angleterre et au Canada. Auteur de *Yoga et stress* et *La chair vivante*, Ed. Les Cahiers de Présence d'Esprit. Co-auteur avec TKV Desikachar et Béatrice Viard de *Au-delà du corps*, Ed. Les Cahiers de Présence d'Esprit.

Laurence Maman

Médecin homéopathe, formatrice de yoga et chanteuse. Co-auteur avec Hellfried Krusche de *La dimension relationnelle dans la transmission du yoga*, Ed. Les Cahiers de Présence d'Esprit.

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

Laurent Soubise

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

Cette formation bénéficie de la présence et du regard de **Emmanuelle Grand**, formée à l'enseignement du yoga à EPY.

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 30 juin 2010

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"

Envoyer à : Béatrice Viard
28 cours Maurice Trintignant
84290 Ste Cécile les Vignes
Tél/Fax : 04 90 29 53 06

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 30 juin 2010

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"

Envoyer à : Béatrice Viard
28 cours Maurice Trintignant
84290 Ste Cécile les Vignes
Tél/Fax : 04 90 29 53 06