

Préparation à la transmission du yoga

SESSION 2023 - 2027
Avec Ludovic Borrel
Formateur I.F.Y, Institut Français de Yoga



| | |
|--|-----------|
| Avant-propos..... | 3 |
| Public concerné..... | 3 |
| Formateurs..... | 4 |
| Présentation de la formation..... | 6 |
| • La formation | |
| • La pédagogie | |
| • Le programme | |
| • La certification | |
| • L'adhésion à l'Institut Français de Yoga | |
| • Les modalités d'inscription | |
| Formation 2023 - 2027..... | 9 |
| • Les dates et lieux de la première année 2023 | |
| • Les horaires et adresses | |
| • Le tarif | |
| Bibliographie..... | 11 |
| • Les textes sankrits | |

Avant-propos

Dans cet océan de propositions relatives au yoga, je souhaite partager mon expérience et ma conviction.

Le yoga possède, non seulement une grande valeur prophylactique grâce à son approche multidimensionnelle de l'être humain et de la santé, mais indique aussi comment vivre en harmonie avec l'univers, les êtres vivants et avec soi-même. La notion de soi y est centrale car c'est le lieu à partir duquel nous ressentons, percevons, pensons et communiquons. C'est l'invitation principale à laquelle le yoga convie : découvrir qui ou quoi je suis vraiment et m'établir durablement dans cette connaissance.

Cette approche est directement inspirée des enseignements reçus de T.K.V. Desikachar, du Yoga-sūtra de Patañjali, de Jiddu Krishnamurti, ainsi que des maîtres anciens et contemporains du Vedānta.

Ce cursus de 500 heures réparties sur quatre années, donne accès au diplôme fédéral décerné par l'Institut Français de Yoga (I.F.Y.) www.ify.fr.

Public concerné

La formation est ouverte à toute personne de plus de 16 ans souhaitant s'engager dans un processus de découverte de soi.

Une année d'expérience dans la pratique du yoga est nécessaire pour débiter la formation.

Formateurs

Ludovic Borrel



Mon parcours

Après avoir pratiqué le kung-fu Shaolin pendant 7 ans, je découvre le yoga en 2004. Séduit et passionné par la richesse de l'enseignement du yoga Desikachar, je m'investis rapidement dans plusieurs formations de yoga auprès de François Lorin. En parallèle, je suis l'enseignement de Sébastien Fargue pendant 2 ans, une approche non dualiste de la méditation.

J'enseigne en cours collectif et individuel depuis 2006. En 2012, je crée le Centre de Formation Yoga Montpellier et propose des formations d'enseignants de yoga. Quatre ans plus tard, j'intègre l'équipe des formateurs IFY.

Transmettre le yoga

C'est avant tout transmettre l'expérience de la conscience. Au fil du cheminement, notre relation à nous-même, aux autres, à la vie, se transforme et laisse place à ce que je suis. Notre nature essentielle se révèle et nous fait ressentir le lien qui nous unit à tout.

La transmission du yoga est un partage qui favorise l'attention et l'écoute, qui invite à regarder les choses comme elles sont, à se dépouiller de ce qui fait souffrir, à s'autoriser à être soi-même, à accueillir la vie telle qu'elle se présente. Elle amène le pratiquant à répondre à ses besoins et à trouver sa propre voie.

Par la reconnaissance de ce que nous sommes et l'acceptation de notre condition, le yoga vise à l'émancipation de l'être.

Virgil Helias

Intervenant en physiologie et pathologie



Kinésithérapeute diplômé d'état, spécialisé en kinésithérapie sportive et formé en chaînes physiologiques et articulaires, j'exerce ma profession depuis 14 ans auprès de sportifs de haut niveau et patients de tous âges.

Parallèlement à mon activité professionnelle, je pratique le yoga depuis dix ans. Je m'intéresse aux liens et aux associations possibles entre les savoirs traditionnels, notamment ceux du yoga, et les connaissances actuelles de la médecine moderne.

Présentation de la formation

La formation

- 500 heures de cours sur quatre ans*.
- 125 heures / an réparties sur :
 - 5 vendredis
 - 3 week-end
 - 1 stage de 4 jours
 - 2 heures de cours en individuel.

**Répond aux règles et au programme de l'Institut Français de Yoga (I.F.Y.).*

La pédagogie

La pédagogie se veut participative, mettant en relation la théorie et son application dans la pratique au travers d'échanges et d'ateliers. Le stagiaire convié à un travail de fond devient progressivement capable d'élaborer sa pratique personnelle, d'animer des cours collectifs, individuels et des stages.

Le programme de la formation est organisé de manière à amener les stagiaires vers une démarche de recherche et d'investigation ; ils évoluent dans un cadre favorisant l'ouverture, sollicitant la réflexion personnelle et le bon sens. Il s'agit de développer les capacités et la créativité nécessaires à un enseignement qui s'adapte à chacun.

Selon la tradition du yoga et afin de favoriser l'écoute et l'attention, l'enseignement est oral.

Les formateurs sont joignables tout au long de la formation.

Le programme

Ce programme est basé sur un enseignement vivant qui s'adapte aux caractéristiques et spécificités de l'élève.

Il s'articule autour de 3 axes : la pédagogie, les techniques et les outils, et les principaux textes.

La pédagogie

La transmission

- Le pratiquant comme point de départ.
- La progressivité dans l'apprentissage.
- Le cours collectif et le cours individuel.
- La juste relation entre l'enseignant et l'élève.
- L'accompagnement de l'élève dans la direction qui lui convient.
- Les moyens appropriés pouvant être utilisés au cours de la séance.
- L'observation, l'écoute, la communication.
- La guidance: la voix, le rythme, le choix du vocabulaire, la qualité de présence.

L'application du yoga selon l'âge et dans les différents stades de la vie

- Jeunesse et croissance (sṛṣṭi krama).
- Âge adulte et stabilité (sthiti krama).
- Vieillesse et fin de vie (antya krama).

L'application du yoga selon les motivations du pratiquant et de l'enseignant

- Rechercher l'énergie / la puissance (śakti krama).
- Acquérir la connaissance des techniques (śikṣaṇa krama).
- Affermir et perfectionner la pratique (rakṣaṇa krama).
- Prévenir, soulager et guérir (cikitsa krama).
- Développer la vision du soi (ātmā darśana krama).

Les 3 stratégies d'action (trikriyā) pour élaborer des séances

- Apaiser (laṅghana).
- Dynamiser (bṛṃhaṇa).
- Équilibrer (samana).

Les 3 voies traditionnelles (tri-mārga)

- Karma yoga (yoga de l'action).

- Jñāna yoga (yoga de la connaissance).
- Bhakti yoga (yoga de la dévotion).

La physiologie énergétique

- Les 5 souffles (vāyu).
- Les canaux énergétiques (nāḍī).
- Les centres énergétiques (cakra).

Les techniques et les outils

La posture (āsana)

- Les postures d'équilibre.
- Les postures de stabilité.
- Les postures d'élimination.
- Les postures d'intériorisation.
- Les postures d'assouplissement.
- Les postures de tonification.
- Les postures de repos.
- Les postures d'assises (respiration et méditation).

Chaque posture sera abordée selon son appellation et sa symbolique, la prise de posture et le placement, ses classifications, ses adaptations et ses intensifications, ses indications et ses contre-indications, ainsi que ses effets.

La respiration

- Le sens de la respiration / la respiration complète.
- Les techniques de respiration.
- Les rétentions et les paliers.
- Les différents rythmes.

La méditation

- Les principes généraux et les applications pratiques.
- Le placement de son attention (dhāraṇā), la méditation (dhyāna), l'union (samādhi).
- Les approches méditatives.

La relaxation

- Les principes généraux.

- Les attitudes efficaces.
- Les différentes approches.

Les techniques complémentaires

- Mantra (formule chantée).
- Mudrā (geste symbolique qui scelle l'énergie).
- Bandha (ligature de l'énergie).
- Dṛṣṭi (fixation oculaire).
- Nadam (utilisation du son).

Les principes régissant la construction d'une séance

- Bhāvanā (suggestion permettant d'induire un effet, un ressenti).
- La progression graduelle (vinyāsa krama) : la posture principale, les postures de préparation et les postures de compensation.
- L'ordre classique (debout, couchée sur le dos, inversée, à plat ventre, assise et équilibre sur les mains) et les variantes.
- Les pratiques progressives.
- Les enchaînements.
- Le principe d'action et d'inaction.
- Les applications spécifiques (personnes âgées, jeunes, femmes enceintes, personnes en situation de handicap).
- La construction d'une pratique, d'un atelier et d'un stage.
- L'élaboration d'un programme annuel.

La connaissance de soi

Le texte de référence :

Yoga-sūtra de Patañjali.

Les autres textes :

- Sāṃkhya Kārikā.
- Bhagavad Gītā.
- Haṭha Yoga Pradīpikā.
- Upaniṣad (sélection des principales upaniṣad en lien avec le yoga).

Les applications contemporaines

- Les conditionnements

- Les valeurs de vie
- Les émotions
- La confiance en soi

Les grands thèmes

- La présence.
- L'intelligence et l'intuition.
- Le rapport à la pensée.
- Le moi et le soi.
- La nature de la réalité, l'unité.
- La liberté.
- L'amour.
- L'action.
- L'acceptation.
- La mort et la renaissance.
- L'énergie féminine et l'énergie masculine, et leur équilibre.

Le travail personnel

Au cours de la deuxième année, le stagiaire sera amené à observer un professeur en activité. La fin de la quatrième année sera consacrée à un exercice de rédaction sur un thème choisi par le stagiaire. Celui-ci sera invité à présenter ses recherches à l'oral. Il proposera et guidera également une séance en cours de groupe.

Par ailleurs, tout au long de la formation, il sera proposé au stagiaire des explorations personnelles, des lectures, de l'entraînement à l'animation de techniques et de séances.

** Les formateurs s'autorisent à modifier le contenu du programme selon les besoins du groupe de stagiaires.*

La certification

Une évaluation continue permet de suivre régulièrement l'acquisition des connaissances et d'habituer progressivement les stagiaires à la position d'enseignant de yoga.

Les formateurs, d'un commun accord valident le diplôme, sous réserve que le stagiaire ait participé à tous les stages, rendu un mémoire et passé les épreuves finales.

L'adhésion à l'Institut Français de Yoga

Pour obtenir le diplôme, le stagiaire devra adhérer pendant les 4 années de formation auprès de l'Institut Français de Yoga, en tant qu'élève en formation.

Les modalités d'inscription

- Avoir validé l'entretien avec un des formateurs (gratuit et sans engagement).
- Avoir rempli et signé le contrat de formation.
- Avoir restitué la fiche de renseignement.
- Avoir procédé au premier versement de 360€ d'arrhes.

Formation 2023 -2027

Les dates et les lieux de la première année 2023 / 2024

| STAGES | DATES* | LIEUX* |
|--------|---------------------|-------------------------|
| 1 | 23 septembre | Montpellier |
| 2 | 28 octobre | Montpellier |
| 3 | 11 novembre | Montpellier |
| 4 | 9 et 10 décembre | Montpellier |
| 5 | Du 26 au 29 janvier | Saint-Paulet-De-Caisson |
| 6 | 9 et 10 mars | Montpellier |
| 7 | 27 avril | Montpellier |
| 8 | 25 et 26 mai | Montpellier |
| 9 | 15 juin | Montpellier |

**Les dates et lieux peuvent être modifiés pour des raisons pratiques.*

Les horaires et les adresses

- Journée (vendredi) de 9h à 13h et 14h à 18h30.
Au 465 avenue du Pont Trinquat, 34000 Montpellier. 42h30
- Week-end (En externe) 44h30
Sam : 10h à 13h et 14h à 19h
Dim : 9h à 13h et 14h à 17h
Au 465 avenue du Pont Trinquat, 34000 Montpellier.
- Stages de 4 jours (En interne) au 726 Chemin du Brugas, 30130 Saint-Paulet-De-Caisson.
<http://annaboulieu.wix.com/souffleharmonie>
Repas et hébergement : 260€ (draps en option). Horaires à préciser. 36h

Le tarif

Forfait annuel pour l'enseignement

5 samedis, 3 weekend, 1 stage de 4 jours et 2 heures de cours individuel.

1500 € / an

*Le règlement s'effectue en début de chaque année au comptant (chèques ou espèces) ou échelonné (chèques).

Ce forfait n'inclut pas les locations de salle, les repas et l'hébergement.

Bibliographie

Les textes sanskrits

- **Les Yoga-sūtra de Patanjali**
Pour les intellectuels, les universitaires :
 - Michel Angot, éditions Les Belles Lettres : Le Yoga-sūtra de Patanjali, le Yoga-Bāṣya de Vyāsa.Pour les autres :
 - Le livre du Maintenant, François Lorin, à commander à Geneviève Pary : g.pary@orange.fr .
 - Ou Patañjali Yoga-sūtra, Frans Moors, les Cahiers de Présence d'esprit, 22 rue d'Ornano, Lyon 69001.
 - Ou traduction Alain Porte, en livre de poche.
- **La Bhagavad Gītā.**
 - La Bhagavad Gītā, Sri Aurobindo, éditions Albin Michel.
 - Ou La Bhagavad Gītā ou l'art d'agir, Colette Poggi, éditions Equateurs.
- **La Haṭha Yoga Pradīpikā.**
 - Tara Michaël, éditions Fayard.
- **Les Sāṃkhya Kārikā.**
 - Bernard Bouanchaud et SriRam, chez Agāmat.

Pour toutes informations complémentaires contacter :

Ludovic Borrel 06 17 80 17 88 - ludoborrel@gmail.com

<http://www.formation-yoga-montpellier.fr/>