

## Pour qui ?

Cette formation s'adresse à toute personne ayant une pratique de yoga d'au moins 3 ans, désirant :

- approfondir ses connaissances
- développer ses compétences personnelles
- s'orienter vers l'enseignement.

## Comment ?

La formation comprend 2 cycles.

Le 1<sup>er</sup> cycle de 2 ans au rythme de 7 week-ends plus 1 stage de 6 jours par an. Il est validé par une attestation de professeur-stagiaire (Certificat d'aptitude à enseigner).

Le 2<sup>e</sup> cycle de 2 ans permet de compléter vos connaissances, il comprend un minimum de 48 heures/an sous forme de stages ou de week-ends. Il est validé par un diplôme de professeur de yoga.

Le cycle complet comprend **500 heures**. Un travail personnel clôture la formation, afin d'obtenir une **certification** conformément aux exigences du programme Européen de professeur de yoga.

## Tarifs :

Le coût pour les 4 années est de **3495 €** (hors frais de séjour), dont **1340 €** pour la 1<sup>re</sup> année (possibilité de règlements échelonnés).

L'adhésion à l'Institut Français de Varma Yoga est à régler chaque année (**12 €**).

## Dates :

30/09-1/1<sup>er</sup> octobre, 11-12 nov, 2-3 décembre,  
20-21 janvier, 17-18 mars, 28-29 avril, 16-17 juin

## Lieux :

Dojo Masséna, 88 rue Masséna - 69006 Lyon

**Stage annuel :** 4 stages ont lieu en juillet et août (consultez les dates sur le site [www.ifvy.fr](http://www.ifvy.fr) ou <http://stageyoga.net>)

## Le fondateur



**Cyrus Fay** pratique le yoga depuis 45 ans.

Il a été Directeur Administratif de la Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY) durant 35 ans. Depuis l'âge de 20 ans, il s'attache à aider **Shri Mahesh** (le fondateur de la FFHY) dans l'accomplissement de son œuvre.

Il intègre le collège des formateurs de la FFHY en 1983, et devient le Directeur Technique de l'Ecole Régionale de l'Ouest.

Architecte de formation, il s'oriente rapidement vers les domaines des sciences du corps et de la spiritualité. Il se forme à la Sophrologie auprès de **Jacques Donnars**, et au Zazen aux côtés de **Taisen Deshimaru**.

Sa rencontre avec Shri Mahesh, va changer le cours de sa vie : il lui enseigne la discipline du yoga et l'instruit comme un disciple afin de lui succéder. Il se consacre au développement de la Fédération. Sa place privilégiée d'assistant va lui permettre de côtoyer un grand nombre d'érudits et de sages indiens. Fort de cette expérience, il développe le **Varma Yoga**, approche que lui a transmis Shri Mahesh, et qui est basée sur la circulation de l'énergie vitale.

## Les enseignants :

D'autres personnes qualifiées interviendront dans le domaine de la philosophie, de l'ayurvéda de l'anatomie et de l'enseignement des postures (Claudine Leguen, Claudine Gasser, Sylvie Moreau, Juliette Nicolas, Armanda Dos Santos, Hélène Todorovitch, etc...)

## L'Institut Français de Varma Yoga (IFVY)

Centre de formation de professeurs de Hatha Yoga

**Formation 2017/2021  
LYON**



**Renseignements**

**03 63 49 45 93**

[cyrus.fay@ifvy.fr](mailto:cyrus.fay@ifvy.fr) [www.ifvy.fr](http://www.ifvy.fr)



## La tradition, les origines

Discipline millénaire codifiée par Patanjali au début de notre ère, le yoga est une science holistique qui a traversé les âges. Tel qu'il est pratiqué aujourd'hui, le Yoga puise ses racines dans les textes fondateurs du Hatha Yoga : l'accent est donc mis sur la pratique posturale qui est le point de départ pour atteindre des niveaux de conscience de plus en plus élevés, dont l'aboutissement final est l'unification du corps et de l'esprit.

### Transmission

Sri Mahesh a fait connaître le Hatha Yoga en France dès les années 1950 et a formé de nombreux professeurs en leur transmettant un enseignement traditionnel que lui-même avait reçu dès son enfance dans un Ashram du Sud de l'Inde. La circulation de l'énergie vitale et l'attention portée sur le souffle ont constitué le cœur de sa pratique du yoga.

Son proche disciple, Cyrus Fay, continue de transmettre cet enseignement traditionnel dans le cadre de l'Institut Français de Varma Yoga.

### Qu'est-ce que le Varma Yoga ?

Le Varma Yoga constitue l'aspect subtil du Hatha Yoga. Sa spécificité consiste à induire la posture à partir des 5 souffles vitaux tels qu'ils sont décrits dans les textes traditionnels.

Dans la pratique posturale, l'attention soutenue portée à ces souffles vitaux renforce et stabilise les postures avec un minimum d'effort tout en induisant une plus grande intériorisation. Cette démarche constitue un premier pas vers la méditation.

Le Varma Yoga s'appuie sur la science des *marma* (les points vitaux) qui elle-même est issue de la médecine Ayurvédique. Proposant une vision holistique de l'être humain, le Yoga et l'Ayurveda se complètent et s'enrichissent.

## Contenu de la Formation

### Les bases théoriques et philosophiques

Ce cours est tissé autour des textes sacrés (*shruti*) et des grands sages de l'Inde, notamment celui de Patanjali qui codifia la voie du Yoga royal dans les *Yoga sutra*. Cette étude se fera à la lumière des textes traditionnels fondateurs.

### Généralités

Seront abordés les points suivants :

- La tradition du yoga et sa place dans l'hindouisme
- Les *Darshana* classiques : *Nyaya* - *Vaisheshika* - *Samkhya* - Yoga classique - *Mimamsa* - *Vedanta* - Bouddhisme - Jaïnisme.

### L'enseignement

- Etude et pratique des postures de base
- Conception et structure d'un cours (en fonction de l'aspect physiologique, technique, symbolique et énergétique (schéma directeur énergétique))
- Les modalités d'enseignement (milieu associatif, indépendant, à l'école, en gériatrie, en entreprise, cours collectif et cours particulier)
- Approche des différentes pédagogies
- Les qualités d'un enseignant : déterminé, courageux, joyeux, assidu à une *sadhana* (recherche spirituelle), et respectueux de l'éthique professionnelle.

### Etude anatomique et physiologique

- Effets physiologiques et contre-indications des postures, respirations et concentrations, travail sur le corps énergétique selon les textes et l'enseignement traditionnel.

## Ayurvéda

Origine et histoire de l'ayurvéda

La force vitale : les 5 souffles vitaux, le processus des maladies, observation des pouls et de la langue.

Théorie des 3 humeurs (*doshas*), l'alimentation ayurvédique et les 6 saveurs (*rasa*), les 3 déchets (*malas*), les 16 ou 20 canaux (*shrotas*).

Les points vitaux (*marma*), les postures associées aux *doshas*.

Le traitement ayurvédique, théorie de détoxification (*panchakarma*).

### Techniques

A partir de l'enseignement traditionnel présenté dans les *yoga sutra* de Patanjali nous proposons l'étude graduelle des techniques suivantes :

**Les purifications** (*satkarman*)

**Les postures** : leur étymologie, symbolique, effets et contre-indications, structure énergétique, respiration, variantes, concentration, place dans une séance.

**Gestes et contractions** (*mudrâ et bandha*)

**Maîtrise des sens** (*pratyâhâra*) : théorie et pratique du Yoga Nidra, *antar mouna*.

**Respirations** : *Nadishuddhi* - *Ujjayin* - *Surya* et *Chandrabhedana* - *Bhastrika* - *Shitali* - *Shitkarin* - *Bhramari* - *Murcha* - *Shambavi* et leurs variantes.

**Les Mantra et les Yantra** : les *mantra* classiques, *likt mantra*, *bîja mantra*, *nada shuddhi*, les principaux *yantra*.

**Concentration/Méditation** (*dhâranâ/dhyâna*) : la concentration sur un seul objet *Ekagrata*, la méditation sur le souffle, avec un objet, puis sans objet.



INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
Y O G A

cyrus.fay@ifvy.fr

Sites : [www.ifvy.fr](http://www.ifvy.fr) et <http://stageyoga.net>