

# BULLETIN D'INSCRIPTION

M., Mme .....

Prénom .....

Adresse .....

Date de naissance .....

Tél. ....

Email .....

## ----- ADHESION ANNUELLE à l'IFVY -----

Membre actif :  15 €

## ----- INSCRIPTION 1ère ANNEE -----

Règlement du 1er versement :  100 € + 15 €

Possibilité de valider son inscription à la suite du 1<sup>er</sup> stage

Inscription sous réserve de l'acceptation du dossier d'inscription :  
prérequis indispensables 3 ans de pratique régulière de yoga et pour les  
professionnels de santé (kinésithérapeute, professeur de yoga et autre  
enseignant d'activité physique, praticien ayurvédique, énergéticiens, etc.)  
joindre une copie de diplôme et/ou une attestation de formation pour une  
validation des acquis (VAE).

Signature :

Règlement à l'ordre de l'IFVY à joindre au bulletin d'inscription à

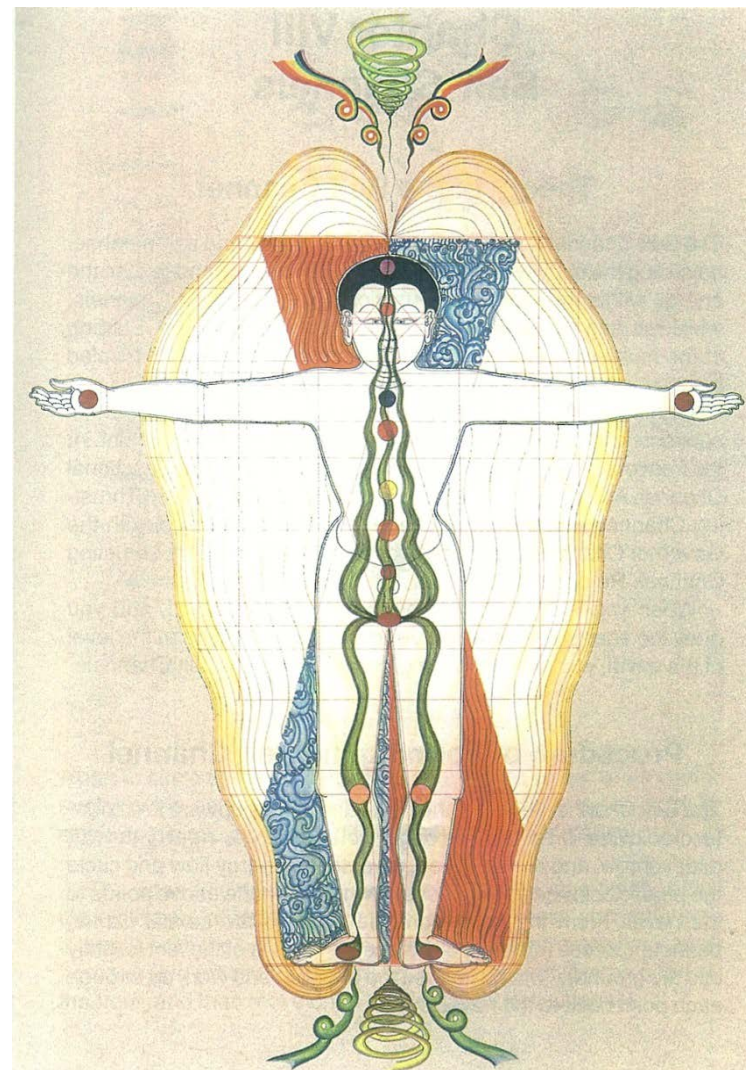
Ifvy – 146 boulevard de Grenelle – 75015 Paris

Tél. : 06 63 49 45 93 – cyrus.fay@ifvy.fr



## L'Institut Français de Varma Yoga

### Centre de formation de professeur de Hatha Yoga



## IFVY - PARIS

### Saison 2023/2025

# FORMATION 200 h



## LES ECOLES

- IFVY Paris
- IFVY Lyon
- IFVY Corrèze
- IFVY Guadeloupe
- IFVY Polynésie Française
- IFVY Nouvelle Calédonie

## LA FORMATION QUALIFIANTE 200 Heures

Cette formation est réservée aux professeurs de yoga et aux professionnels de santé tels que kinésithérapeutes, sophrologues, thérapeutes, énergéticiens, etc.

Les moyens pédagogiques appropriés sont développés auprès des participants pour qu'ils acquièrent toutes les compétences nécessaires à la transmission du **Varma Yoga®**, style issu du Hatha Yoga traditionnel. Pratique centré sur les souffles vitaux, le pranayama, la concentration et la méditation. L'enseignement correspond au programme de l'Union Européenne des Fédérations de Yoga.

- La formation se compose d'un cycle de **2 ans**, comprenant chaque année : **4 week-ends et 1 stage de 5 jours** de perfectionnement en ayurveda (dates à consulter sur le site de l'IFVY : [www.ifvy.fr](http://www.ifvy.fr)), soit au total **200 heures**.
- Une attestation de formation professionnelle est délivrée en fin d'études.

## LE PROGRAMME

- Etude des textes fondamentaux, les 8 membres de Patanjali et des principales philosophies de l'Inde
- Pratique des postures et des différentes techniques du Hatha Yoga (*bandha*, *mudra*, *pranayama*, *yoga-nidra*, méditation)
- Etude des fondamentaux de l'Ayurveda, les points vitaux (*marma*)
- Ateliers d'entraînement pédagogique et didactique

## COÛT DE LA FORMATION

Frais pédagogiques en présentiel 1<sup>ère</sup> année: **800 €/an (4 we et 1 stage de 5 jours + Adhésion : 15 €.**

Possibilité de suivre certains we en **Visio** et/ou **Replay**.

## 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.

## LES ENSEIGNANTS

Des enseignants qualifiés interviendront dans les différents modules (pratique, philosophie, anatomie, ayurveda) : Domitille Debienassis, Cyrus Fay, Alain Janvier, Catherine Moksha, Laurent Montels, Juliette Nicolas, Stéphanie Rougié, Hélène Todorovitch, etc.

**DATES : 23-24 septembre 2023 ; 2-3 décembre ; 10-11 février 2024 ; 4-5 mai**

**LIEU : Forum 104, 104 rue de Vaugirard - 75006 Paris**