

MODALITÉS PRATIQUES

Les premiers week-ends

dates : 16/17 octobre ; 4/5 décembre 2021 ;

16/17 janvier ; 12/13 mars ;

14/15 mai ; 18/19 juin 2022

horaires : samedi : 9h30-18h30; dimanche: 9h00-17h

lieu : Studio Dyade 58 bvd Jean Mermoz

35136 Saint -Jacques-de-la Lande

Le stage d'été

La date (vacances d'été) et le lieu seront précisés ultérieurement.

Les cours individuels

Répartis librement, ils ont lieu de préférence à St Quay Portrieux ou à Rennes selon possibilités. Au-delà des 12 cours inclus dans le forfait ci-dessous, le cours supplémentaire est de 60€.

Le coût

Le coût global de l'enseignement est de 6000 euros.

Ce forfait inclut les 24 week-ends, les quatre stages d'été, les douze cours individuels, et la documentation. Il ne couvre pas les hébergements.

- **A régler comme suit :**
200€ de droits d'inscription (non remboursables),
puis par année: **400€** et **350€ x 3**
- **Ajouter à cela :** l'adhésion annuelle à l'association régionale (autour de 65€) et, en début de cursus, les frais administratifs.
- **Toute année commencée est due.**



LA FORMATRICE

Dominique Adda , membre du collège des formateurs de l'**Institut Français de Yoga** est formatrice dans la lignée de l'enseignement de **Krishnamacharya** et de **TKV Desikachar**.

Elle a commencé à pratiquer le Yoga en 1967 et le transmet en cours individuels et collectifs depuis 1985.

Pharmacienne de formation, elle quitte cette profession pour se consacrer à l'éducation de ses trois enfants et approfondir sa pratique de yoga.

Diplômée du CEPRY de Bernard Bouanchaud dont elle fut l'assistante, elle a continué sa recherche auprès de Peter Hersnack à partir de 1992.

Elle a effectué plusieurs séjours à Chennai (Madras) lors de voyages d'études auprès de T.K.V. Desikachar.

Elle a suivi une formation à l'enseignement du chant védique avec des enseignants du Vedavani de Chennai.

Elle a obtenu en 1999 un diplôme Universitaire d'accompagnement des malades atteints de maladie génétique et de leur famille.

Son souhait :

Partager son expérience et sa connaissance du Yoga afin de permettre à ceux qui le désirent, d'appréhender cet « art de vivre » qui nous offre la possibilité de nous rapprocher de qui nous sommes et d'être pleinement dans la vie ...

... et par la présente formation devenir à son tour « passeur »



FORMATION DE PROFESSEURS DE YOGA

2021 - 2025

RENNES

DOMINIQUE ADDA

Formatrice IFY

domadda22@gmail.com

06 85 80 54 09

LE YOGA

- s'unir, se relier est une définition du mot Yoga. Yoga qui nous propose de reconnaître les liens qui sont les nôtres, et de dénouer ce qui nous « ligote » afin d'être au plus près de ce qui nous ressemble. Portés par ce que nous sommes, la vie se fait danse !
- appréhender les moyens que nous offre le Yoga, pour nous mêmes, et afin de pouvoir les offrir aux autres, tel est le projet de cette formation.

LE CONTENU DE LA FORMATION

- les postures (âsana), sont étudiées selon leur concept : les points qui leur sont propres, comment les préparer, leurs effets et contre indications éventuelles.
 - la construction des séances (vinyâsa krama): se donner un but, les moyens d'y parvenir dans le respect de la personnalité et de la vie de chacun (viniyoga).
 - la respiration (prânâyâma) : simple prise de conscience ou techniques plus complexes, accompagnée ou non de sons, afin de se donner un nouvel espace et se sensibiliser à l'intériorité.
 - l'attitude mentale (bhâvana) : faisant appel à la concentration et à l'imagination afin de se surprendre à vivre l'instant autrement, dans l'ouverture « d'un autre nous mêmes ».
 - sceller l'énergie (bandha et mûdra) : stimulée et libérée au bénéfice de notre être.
 - la méditation (dhyâna): avec ou sans support afin d'aller vers un lieu intime de silence d'où jaillit notre propre réalité.
 - l'anatomie et la physiologie appliquées au yoga.
-
- l'étude approfondie du Yogasûtra, texte de référence pour « éclairer » notre pratique, mais aussi notre relation dans le monde ainsi qu'à nous mêmes.
 - des références à d'autres textes tels que la Hatha Yoga Pradîpika, le Sâmkhya Kârikâ, la Bhagavad Gîtâ et la Taittirîya Upanishad viennent approfondir notre réflexion.
-
- partages, mises en situation, ateliers d'observation permettent de se situer dans sa relation à l'autre, à l'enseignement en individuel ou en groupe, et à soi même.

LA FORMATION

- elle s'adresse à toute personne désireuse d'accomplir un cheminement personnel en profondeur grâce à la richesse du yoga en tant que discipline permettant d'ouvrir la relation corps-mental-spirituel, et qui souhaite se former à l'enseignement du yoga.
- la formation se fait sur **quatre ans ; vingt- quatre week-ends, quatre stages d'été et douze cours individuels d'une heure trente** chacun.
- à cela s'ajoutent pour chaque stagiaire, l'observation de cours collectifs auprès de professeurs de son choix, ainsi qu'un travail de recherche en petit groupe.
- le groupe est limité à dix-huit personnes, afin de bénéficier de l'investissement de chacun, soutenu par une écoute et des partages amicaux.
- la mise en situation se fait le plus tôt possible afin de développer la confiance.

- l'évaluation est continue : assiduité, réflexion personnelle et contrôle portant sur la théorie et la pratique à chaque week-end.
- chaque stage permet de s'assurer de l'acquis de l'année.
- la formation est validée en fin de cycle par un Diplôme de professeur de Yoga qui pourra être décerné à ceux qui auront suivi le cursus complet, satisfait au contrôle continu et présenté un mémoire sur un sujet de leur choix en rapport avec leur expérience de yoga.

- être sérieusement motivé et pratiquer le yoga depuis au moins deux ans,
- être parrainé par un professeur de yoga,
- **prendre rendez-vous** pour un entretien préalable,

- et après accord mutuel, envoyer une lettre de motivation avec vos coordonnées, un certificat médical, une photo d'identité, une photocopie de la carte d'identité ou du passeport, et un chèque d'acompte de 200€ à **Dominique ADDA 36 bis rue du Moulin St Michel 22410 St Quay- Portrieux**

➤ La pratique et la théorie

➤ Les textes

➤ La pédagogie

➤ Pour qui ?

➤ Comment ?

➤ L'évaluation et la validation

➤ Les conditions d'inscriptions