

# **Diplôme de Yoga**

**Niveau 1  
200 heures**

**Dans la tradition de**

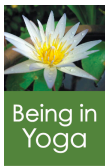
**Krishnamacharya**

**et TKV Desikachar**

**Directrice de la Formation:  
Valérie Fimat-Faneco (E-RYT 500)**

**Singapour**

**Novembre 2017 à Juin 2018**



## Présentation Générale

Ce programme de 7 mois comprend 200 heures de formation et couvre les aspects fondamentaux du yoga en tant que pratique et philosophie. Il donne une solide base de connaissances et des outils de réflexion à ceux qui veulent devenir professeurs de yoga comme à ceux qui sont en quête d'une voie de développement personnel. Cette formation est ouverte à tous, y compris aux débutant(e)s et à ceux qui ont déjà étudié le yoga selon des méthodes différentes. Le Diplôme qui conclut la première année donne accès à la deuxième année, laquelle est couronnée par un Diplôme Approfondi reconnu par les organismes Européens (les normes de l'Union Européenne de Yoga étant un minimum de 500 heures).

## Les Grandes Lignes du Cours

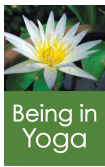
- La pratique individuelle comme puissant moyen de transformation.
- Etude détaillée de 22 postures (*āsanas*) et 5 techniques de contrôle du souffle (*prāṇāyāmas*).
- Relaxation, méditation, et aspects méditatifs dans la pratique.
- Apprendre à construire et structurer une séance de yoga ; pédagogie de l'enseignement des postures et de la respiration.
- Histoire et origines du Yoga en tant que système de pensée.
- Thèmes importants de la philosophie et psychologie du Yoga dans le *Yoga-Sūtra* et le *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*.
- Apprendre à observer les élèves.
- Participation aux cours collectifs : accès illimité pendant les 7 mois de formation.
- Une semaine de stage à Mysore (Inde) dans un centre Ayurvédique.

## Notre Approche

Le Yoga propose un grand nombre de moyens pour maintenir la santé, la rétablir, et se découvrir soi-même. C'est une science « holistique » qui doit toujours respecter les circonstances uniques de la personne et s'adapter avec fluidité en fonction d'elle. Nous sommes conscients que le yoga est surtout célébré pour la pratique physique des postures (*āsanas* - que nous étudions dans leur tous leurs détails), mais dans cette formation nous voulons aussi lever le voile sur les outils moins connus du yoga, en particulier le travail approfondi sur le souffle, la méditation, la visualisation, les sons, le chant Védique non-religieux, la connaissance de soi. Cette approche rend notre formation tout à fait variée, révélant l'immense potentiel du yoga comme voie de transformation à tous les niveaux - physique, mental et émotionnel.

## Directrice de la Formation | Valérie Fimat-Faneco

Valérie est française et réside à Singapour depuis 2004. Formatrice Certifiée dans la tradition de Krishnamacharya depuis 2007, elle a étudié le yoga pendant de longues années : d'abord aux Etats-Unis dans les années 90, puis en Europe avec Frans Moors (son mentor), et en Inde avec la famille de M. Desikachar. Elle enseigne le yoga depuis 18 ans et conduit des formations depuis 10 ans. En tant que yoga-thérapeute, elle donne des cours individuels à tous ceux qui cherchent à développer une pratique personnelle pour entretenir ou améliorer leur santé. Valérie est membre de la Yoga Alliance au niveau le plus abouti (E-RYT 500). Pour en savoir plus sur son travail et son parcours, lire les témoignages et sa biographie sur <http://beinginyoga.com>.



## Les Sources de Notre Enseignement

Le yoga est universel, issu de l'expérience de nombreuses générations de yogis. Il nous a été transmis par **TKV Desikachar** qui a été formé par son père, le grand maître indien **Tirumalai Krishnamacharya**, auprès duquel il a vécu jusqu'à la mort de ce dernier en 1989.

TKV Desikachar, lui-même décédé en Aout 2016, fut toute sa vie profondément ancré dans cette tradition. Il l'a confrontée avec une grande finesse aux temps qui changent et a souvent incité ses élèves non indiens, dès les années 80, à trouver eux-mêmes comment la transmettre à leur tour dans leur propre pays et leur propre culture. L'enseignement oral qui caractérise cette transmission est, au demeurant, solidement appuyé sur le grand traité de base du yoga classique : le *Yoga-Sūtra* de Patañjali.

**Frans Moors** (mentor de Valérie) est l'un des « pères fondateurs » du yoga en Europe. Elève très proche de M. Desikachar depuis les années 80, Frans a étudié pendant 30 ans auprès de lui, se rendant à Chennai tous les ans. En 1983 il co-fonda le magazine "*Viniyoga*" dont il fut rédacteur en chef pendant 17 ans. Il a animé des séminaires et donné de nombreuses conférences au Canada, en France, Belgique, Espagne, Suède, Grande-Bretagne, Autriche, Argentine et à Singapour. Il conduit des formations de professeurs de yoga depuis les années 80. Il a aussi écrit une traduction-commentaire du *Yoga-Sūtra* de Patañjali, publié en France et traduit en plusieurs langues.

## La Relation entre Elève et Mentor

Puisque le lien de confiance entre l'élève et le professeur est au cœur de la démarche, il va de soi que le suivi individuel (« mentoring ») est un aspect phare de notre formation, et l'un des plus enrichissants.

Tout au long de la formation l'élève programme des séances régulières avec son mentor, qui lui donne une pratique individualisée, l'ajuste quand c'est nécessaire, et le soutient dans ses études. Un grand nombre de relations mentor - élève continuent bien au-delà des études de yoga, parfois même à vie.

## Durée de la Formation (7 mois)

- Commence le 13 Novembre 2017
- Termine le 22 Juin 2018

## Calendrier de la Formation (22 semaines)

- Les conférences-ateliers ont lieu les Lundis et Jeudis de 10:00 à 13:00.
- Les cours collectifs (participation et observation) sont à choisir dans l'emploi du temps communiqué dès l'inscription.
  
- 1ère Période - du 13 Novembre au 16 Décembre 2017 (5 semaines)
- 2ème Période - du 8 Janvier au 9 Février 2018 (5 semaines)
- Stage résidentiel à Mysore (Inde) - du 18 au 24 Février 2018 (1 semaine)
- 3ème Période - du 12 au 30 Mars et du 16 au 28 Avril 2018 (5 semaines)
- 4ème Période - du 14 Mai au 22 Juin 2018 (6 semaines)

## Structure du Programme

126 heures	Conférences-ateliers avec la formatrice (Singapour)
34 heures	Sessions avec la formatrice (Mysore)
10 heures	Cours individuels avec mentor *
20 heures ++	Cours collectifs en nombre illimité avec mentor ou professeurs certifiés **
10 heures	Observation de cours collectifs avec mentor ou professeur certifiés ***
<b>Total = 200 heures</b>	

\* Les cours individuels peuvent démarrer avant le début de la formation mais les 10 heures doivent être prises avant la fin.

\*\* Un *minimum* de 20 heures de participation aux cours collectifs est obligatoire, mais un nombre *illimité* de cours est compris dans la formation.

\*\*\* Observation des cours collectifs selon des indications spécifiques.

## Cursus de Formation au Diplôme de Yoga

MODULE	DESCRIPTION
Cours individuels	Avec votre mentor
Participation aux cours collectifs	Un <i>minimum</i> de 20 heures de participation aux cours collectifs est obligatoire, mais un nombre <i>illimité</i> de cours collectifs est compris dans la formation.
Observation des cours collectifs	Les grands principes d'observation. Comment observer le professeur, l'évolution de la séance, les élèves et leurs difficultés / facilités. Fiches d'observation à remplir.
Fondements techniques des postures et de la respiration	Rapports entre postures, souffle, et énergie. Classification des postures. Forme et fonction des postures. Pratique dynamique et statique.
Histoire et origines du Yoga	Contexte et évolution du Yoga en Inde. Vedas et Darśanas. Yoga classique et Haṭha-Yoga : définitions, différences, points communs. La pratique aux différents âges de la vie. Présentation des pañca-maya (les cinq dimensions de l'être humain).
Principes essentiels de la philosophie et psychologie du Yoga	Introduction au Yoga-Sūtra de Patañjali et au Haṭha-Yoga-Pradīpikā. Etude des thèmes principaux du Yoga-Sūtra et du Haṭha-Yoga-Pradīpikā. Rapports entre philosophie et pratique.
Techniques des postures	Techniques de 22 postures - étude détaillée comprenant pour chaque posture : adaptations, variations, modifications, compensations et précautions. Ateliers.
Techniques des respirations et de quelques méthodes spéciales	Définitions et principes du prāṇāyāma. Les composantes de la respiration. Etude de 5 techniques importantes. Rythmes respiratoires. Le premier sceau énergétique (jālaṃdhara-bandha). Comment planifier une séance de travail respiratoire. Ateliers.
Méditation (à SINGAP et MYSORE)	Concepts et définitions de dhyānam (méditation). L'approche méditative dans la pratique du yoga. Comment la méditation est présentée dans les textes classiques. Introduction au travail avec les sons. Pratiques méditatives (Mysore).
Construction de séances	Principe de progression (vinyāsa-krama). Préparation, but(s) et transition. Concept de 'contre-pose' ou compensation. Comment faire... et ne pas faire.
Pédagogie de l'enseignement du yoga	Ethique du professeur. Communication. Ateliers interactifs en petits groupes.
Anatomie et physiologie	Anatomie du corps humain appliquée au yoga. Les systèmes principaux.
Son et chant Védique	Le son - outil puissant dans la pratique. Chant Védique non-religieux et pratique du chant adapté aux débutants.
Etude et travail personnel	Réflexion, lecture, travaux écrits...



## Inscription

Veillez d'abord nous envoyer la **fiche d'inscription**, puis nous vous contacterons pour un **entretien**. Enfin, si votre candidature est retenue, nous vous demanderons d'envoyer un **acompte** pour réserver votre place.

## Coût

DESCRIPTION	DATE	COÛT
Premier versement	acompte, à l'inscription*	SG\$ 1,935
Deuxième versement	30 Septembre 2017	SG\$ 1,935
Cours individuels - 10 heures	30 Sept. 2017 -10% de réduction sur tarif normal	SG\$ 1,000
<b>Coût Total</b>		<b>SG\$ 4,870</b>

*\*non remboursable, non transférable, garantit votre place*

### Compris dans le Coût Total :

- 160 heures de conférences-ateliers à Singapour et Mysore de Novembre 2017 à Juin 2018, comprenant toutes les feuilles et photocopiés.
- Un nombre illimité de cours collectifs sur la durée de la formation, avec mentor ou professeurs certifiés.
- 10 heures de cours individuels à prendre sur la durée de la formation, avec mentor.
- 10 heures de cours collectifs à observer sur la durée de la formation, avec mentor ou professeurs certifiés.

### Non compris dans le Coût Total :

- Livres et cahiers. Nous donnons une bibliographie mais il est à noter qu'aucune lecture n'est obligatoire.
- Billet d'avion SG <-> Inde, logement et traitements ayurvédiques à l'IVAC, repas et visites à Mysore.

### Budget du voyage en Inde (SG\$) :

- SG <-> Bangalore avion + Bangalore <-> Mysore en van/minibus 450\$ à 700\$ (Tiger Air, Jet Airways ou SQ)
- IVAC chambres | 568\$ (double standard non A/C) à 1832\$ (double cottage A/C) pour 8 nuits (possibilité de partager à deux).
- IVAC repas | cuisine végétarienne ayurvédique 8 jours en pension complète ≈ 232\$.

## Adresse

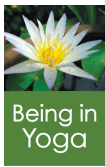
Conférences-ateliers les Lundis et Jeudis | Basic Essence 04-04 Cluny Court - 501 Bukit Timah Road.  
Mysore | Indus Valley Ayurvedic Centre (IVAC | [www.ayurindus.com](http://www.ayurindus.com)).

Cours collectifs | divers endroits à Singapour et selon un emploi du temps communiqué dès l'inscription.

A noter : en cas de force majeure, nous réservons le droit de changer exceptionnellement la date, l'heure, ou le lieu de certains cours. Nous vous en informons dès que possible.

## Présence aux Cours

Un **minimum de 80% de présence aux cours** est obligatoire pour obtenir le **Diplôme de Yoga**. Nous demandons aux élèves de nous informer de leur(s) absence(s), le cas échéant. Les élèves qui auront manqué certains cours pourront rattraper en lisant les notes de leurs camarades et en étudiant seul ou avec l'aide de leur mentor, si nécessaire. En cas d'absence(s) les deux versements doivent quand même être payés en totalité.



## Retrait du Programme

Si un(e) élève décide de se retirer du programme avant la fin, il/elle devra le faire par écrit. Veuillez noter qu'en ce cas-là aucun remboursement - complet ou partiel - ne sera versé.

## Certification | Diplôme de Yoga | 200 heures

Un Certificat sera fourni par la formatrice à la fin du programme sur la base des progrès de l'élève et du critère de présence. Les élèves ayant complété ce **Diplôme de Yoga** pourront, s'ils le choisissent, devenir membres de la Yoga Alliance (RYT 200) aux Etats-Unis, sur frais d'inscription.

## Aller plus loin | Diplôme Approfondi de Yoga | 500 heures

Le **Diplôme de Yoga** est requis pour participer à la formation menant au **Diplôme Approfondi de Yoga (2018-2019)**. Celui-ci peut être validé dans le cadre de l'UEY (Union Européenne de Yoga) et des organismes qui lui sont affiliés, ainsi qu'avec la Yoga Alliance aux Etats-Unis (RYT 500).

Si vous choisissez de vous y inscrire, ce **Diplôme Approfondi** développera vos connaissances et votre expertise dans les domaines suivants :

- introduction au yoga thérapeutique ; le yoga comme support dans le maintien ou recouvrement de la santé,
- techniques et modifications de 25 *āsanas* et *mudrās* (postures spéciales),
- techniques et modifications de 6 *prāṇāyāmas* and 3 sceaux énergétiques (*bandhas*),
- étude approfondie de la philosophie du Yoga et ses racines dans la culture Védique,
- approfondissement des outils et techniques de *dhyānam* (méditation),
- adapter le yoga à certains publics: grossesse, période post-natale, seniors, enfants, familles, athlètes...
- étude des sons et du chant non-religieux dans le contexte de la pratique.

Pour toute question, n'hésitez pas à nous contacter : <http://beinginyoga.com> - 65 9830 3808