

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^{er} cycle de 2 ans au rythme de 7 week-ends et d'un stage de 6 jours par an est validé par une attestation d'enseignant stagiaire (habilitation à enseigner).

Le 2^e cycle de 2 ans au rythme de 48 heures de formation par an sous forme de stages est validé par un diplôme de professeur de yoga.

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

Tarifs :

La totalité du cursus s'élève à **3385 €** (hors frais de séjour) pour les 4 ans, dont **1275 €** pour la 1^e année (règlements échelonnés).

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

Dates :

1-2 oct, 5-6 nov, 3-4 déc, 4-5 fév, 18-19 mars, 13-14 mai, 17-18 juin

Lieu :

Dojo Masséna, 88-90 rue Masséna - 69006 Lyon

Stage annuel : 4 stages ont lieu en juillet et août (consultez les dates sur le site www.ifvy.fr)

Le formateur



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 aide **Shri Mahesh** (le fondateur de la FFHY) dans l'accomplissement de son œuvre.

Il intègre le collège des formateurs de la FFHY en 1983, en devenant le Directeur Technique de l'École 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**.

Shri Mahesh lui enseigne la discipline du yoga et l'instruit comme un disciple afin de lui succéder. Sa place privilégiée en qualité d'assistant et de secrétaire va lui permettre de côtoyer un grand nombre de sages indiens. Fort de cette expérience, il développe une approche du yoga orienté sur le corps vital que lui a transmis Shri Mahesh, le **Varma Yoga**.

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 (Armanda Dos Santos, Claudine Leguen, Caroline Roussel, Hélène Todorovitch, etc...)

L'Institut Français de Varma Yoga (IFVY)

Centre de formation de professeur de yoga incluant les bases de l'ayurvéda

Formation 2016/2020
LYON



Renseignements

06 63 49 45 93

cyrus.fay@ifvy.fr www.ifvy.fr



La tradition, les origines.

Le Yoga et l'Ayurveda se complètent et s'enrichissent : l'un développe le corps physique, mental et spirituel, l'autre réduit les déséquilibres physiques ou énergétiques. Ces deux disciplines sont complémentaires et doivent être étudiées ensemble.

La science des *varma* (l'art des points vitaux) est issue de l'ancienne médecine appelée Siddhas qui avait pour objet de maintenir un corps en bonne santé pour permettre à l'homme d'acquérir la connaissance.

Il s'agit d'un art de vivre qui valorise l'intégration de l'être humain dans l'univers. Cette science joue un rôle important dans le développement de la force et de la vitalité.

Qu'est-ce que le varma yoga ?

La pratique du *varma yoga* consiste à conduire l'énergie des souffles vitaux à travers le corps afin d'augmenter l'énergie vitale.

Dans une posture, le souffle circule dans le corps en utilisant les centres vitaux (appelés *marma* ou *varma*). L'attention soutenue portée à ses souffles vitaux favorise une meilleure gestion de l'effort physique pour l'orienter sur une écoute plus subtile de nos énergies vitales.

La mobilisation du corps énergétique renforce et stabilise les postures avec un minimum d'effort. Cette pratique intériorisée mène tout naturellement à la méditation.

Transmission.

La réhabilitation de cette science a été initiée par Shri Mahesh en 2007. L'intégration des pratiques yogiques, des textes traditionnels et de la médecine ayurvédique est une démarche indispensable à la réalisation d'un art de vivre et d'une compréhension holistique d'un bien-être durable.

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 (*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 : Nyaaya - Vaisheshika - Samkhya - Yoga classique - Mimamsa - Vedanta - Bouddhisme – Jainisme.

L'enseignement.

- Etude et pratique des postures de base
- Conception et structure d'un cours (agencement d'un cours en fonction de l'aspect physiologique, technique, symbolique et énergétiques (schéma directeur énergétique)
- Les modalités d'enseignement (milieu associatif, indépendant, à l'école, en gériatrie, en entreprise, cours collectif et cours particulier)
- Pédagogie traditionnelle de l'enseignement
- Les qualités d'un enseignant, la détermination, le courage, la joie, la *sadhana* (ou recherche spirituelle), et l'éthique professionnelle.

Etude anatomique et physiologique.

Effets physiologiques et contradictions des postures, respirations et concentrations selon les textes et l'enseignement traditionnel.

Etude théorique et pratique du corps énergétique selon les textes traditionnels.

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 (*strotas*).

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 *Chandrâbhêdana* - *Bhâstrika* - *Shitalî* - *Shitkarin* - *Bhramari* - *Murccha* - *Shambavî* et leurs variantes.

Les Mantra et les Yantra : les *mantra* classiques, *likit 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

146, boulevard de Grenelle - 75015 Paris
cyrus.fay@ifvy.fr Site : www.ifvy.fr