

**En 1976 Gérard BLITZ
écrivait :**

« Notre époque est caractérisée par une dispersion accentuée des facultés humaines. Ce que le Yoga peut faire de fondamental pour notre société est précisément le contraire, concentrer et réunir ces facultés. Ce renversement de tendance s'obtient uniquement grâce à la pratique.

La pratique concerne la rééducation méthodique de notre attitude dans la société, de même que l'éducation du corps, de la respiration, des sens et du mental. C'est la pratique qui mène graduellement et sur tous les plans vers un état d'harmonie ». Gérard Blitz.

Tous les intervenants s'inscrivent dans cette démarche et proposent de transformer, par la pratique, notre faculté d'attention en un état d'attention qui donne accès à la Conscience.

Ecole Française de Yoga Midi-Pyrénées
Déclaration d'activité de formation
N° 73 31 06036 31
Résidence Donatello bât. D. Apt. 2074
4 allée du Niger - 31000 TOULOUSE

COUT DE LA FORMATION

Forfait enseignement pour l'année : 1500 €.
Remise de 4 chèques de 375€ à l'inscription ; règlement échelonné en Septembre, Janvier, Mai et Août.
Hébergement en pension complète, compris entre 70 et 80 € par week-end, suivant les lieux.

DATES 2016/2017

1^{er} et 2 octobre 2016
26 et 27 novembre
14 et 15 janvier 2017
11 et 12 mars
8 et 9 avril
13 et 14 Mai
24 et 25 juin
Stage d'été du 21 au 26 août 2017

APPROFONDISSEMENT.

Hors hébergement : Week-end: 155 €.
Stage d'été: 400€.

RESPONSABLE de l'ADMINISTRATION:

Françoise MAZET : Tél. 06 10 25 07 56
Mail : framboise.mazet@wanadoo.fr

**Ecole Française de
Yoga Midi Pyrénées**



www.efymp.com

Tél : 05 61 21 26 85
Tél : 05 61 39 10 92
Mail : contact@efymp.com

CYCLE DE FORMATION

Dirigé par Françoise Mazet

Conforme au Programme de base Européen.

FINALITE

Offrir aux candidats les moyens de développer les connaissances, les capacités et les qualités nécessaires pour devenir enseignants de Yoga.

Ceci implique une étude des différentes Voies traditionnelles du Yoga afin de pouvoir les adapter aux exigences de notre temps.

Chaque week-end de l'école est ouvert à tout pratiquant désirant approfondir ses connaissances.

MODALITES PRATIQUES

Le cycle complet se déroule sur 4 ans à raison de 7 week-ends et un stage d'été de 6 jours par an.

VALIDATION DE LA FORMATION

A la fin de ce cycle complet, après avoir passé les tests pratiques, le contrôle écrit des connaissances générales et avoir soutenu un mémoire, l'élève reçoit un diplôme de l'EFYMP et peut adhérer à la FNEY.

MATIERES ENSEIGNEES

CONNAISSANCES GENERALES :

- Textes anciens: Yoga-Sutras de Patanjali : étude complète de chaque sutra durant les quatre années. Bhagavad Gita, Ishavasya et Katha Upanishad, Gheranda Samhita....
- Choix de textes contemporains Orient/Occident : Krishnamurti, Desikachar, Vimala Thakar, Maître Eckart, Durkheim, Arnaud Desjardins, André Comte Sponville.
- Cours de Philosophie Indienne : Veda, Vedanta, Samkhya, Hindouisme, Bouddhisme.
- Cours d'anthropologie historique.

PRATIQUE et THEORIE:

Pratique intense du Hatha-Yoga à partir des principes de Patanjali, dans la lignée de Madras. Etude détaillée des différentes postures.

ANATOMIE-PHYSIOLOGIE:

Enseignement théorique et ateliers pratiques.

PEDAGOGIE DE L'ENSEIGNEMENT DU YOGA:

Comment créer les conditions favorables à l'Etat de Yoga
Comment structurer une séance dans ce but.

PSYCHOLOGIE ET CONNAISSANCE DE SOI:

Voir en soi. Devenir conscient de ses mécanismes.
Conférences et Ateliers.

ETHIQUE et DEONTOLOGIE du YOGA

Conférences et ateliers.

EQUIPE PEDAGOGIQUE.

Françoise MAZET: Directrice de la formation. Diplômée de l'Ecole Française de Yoga du Sud Est. Elève de Gérard Blitz. Etude des textes traditionnels avec Vimala Thakar. Certifiée de Lettres Classiques. Traductrice des Yoga-Sutras.

Dominique GERIN: Formatrice permanente. Diplômée de l'Ecole Française de Yoga de l'Energie de Bordeaux. Enseigne le Yoga et la gestuelle depuis 30 ans. Formatrice en milieu hospitalier.

Blandine CALAIS-GERMAIN: Anatomie pour le Mouvement. Formatrice en Anatomie et auteure reconnue de nombreux manuels.

Eveline GRIEDER: Formatrice à la F.N.E.Y. Indianiste. Conférencière en Anthropologie Humaniste.

Marie- Madeleine GRUSON: Avocate et professeur de Yoga, diplômée de la FNEY, formatrice en Ethique et Déontologie.

Delphine Mazet: Psychologie humaniste. Connaissance de soi et communication.

D'autres enseignants interviennent ponctuellement