

# BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse complète : .....

.....

.....

Ville : ..... Code postal : .....

Tél. domicile : ..... Tél. professionnel : .....

Mobile : ..... Courriel : .....

Date et lieu de naissance : .....

Profession : .....

Autres activités : .....

Nom de mon professeur : .....

Depuis : .....

Je joins une attestation de mon professeur.

Je suis des cours collectifs :  oui  non

Je suis des cours individuels :  oui  non

J'enseigne déjà le yoga :  oui  non

- Je joins une lettre de motivation
- Une photo d'identité
- Une photocopie de ma carte nationale d'identité
- Un certificat médical
- Un acompte de 170 € à :

## ISABELLE CROSET

520, chemin de garaikoborda

64250 Souraïde

e-mail : [croset.isabelle@orange.fr](mailto:croset.isabelle@orange.fr) - Site Web : [www.athayoga.fr](http://www.athayoga.fr)

Date : .....

Signature :

Vous recevrez la confirmation de votre inscription et les détails pratiques fin août / début septembre.



**ISABELLE CROSET**  
Professeur et Formatrice IFY

Tél. : 06 08 89 47 20

[croset.isabelle@orange.fr](mailto:croset.isabelle@orange.fr)



## FORMATION À L'ENSEIGNEMENT DU YOGA



**SUILLY-LA-TOUR**  
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

**2021-2025**

# LA FORMATION

LE CYCLE DE FORMATION SE DÉROULE SUR 4 ANNÉES  
(500 HEURES)

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET FORMATION PROFESSIONNELLE

Le yoga s'applique en tant que source d'évolution et d'inspiration créatrice dans tous les domaines : personnel, relationnel, familial et professionnel. Ses espaces d'applications sont infinis : éducatif, artistique, sportif, thérapeutique, religieux ou spirituel, etc.

**Devenir autonome et créatif dans sa pratique pour un épanouissement personnel et développer les compétences et l'expérience nécessaires à son enseignement.**



Un certificat d'aptitude à l'enseignement du yoga, agréé par L'IFY sera délivré au terme de ces quatre années, aux stagiaires qui auront satisfait aux conditions de participation, ainsi qu'aux contrôles des connaissances et présenté leur mémoire.

# LE YOGA

LE YOGA EST L'UN DES SIX SYSTÈMES PRINCIPAUX DE LA PENSÉE INDIENNE QUE L'ON NOMME « DARSANA\* ». EN PHILOSOPHIE : MÉTHODE, POINT DE VUE. CETTE ORIENTATION PHILOSOPHIQUE TROUVE SON ORIGINE DANS LES VÉDAS\*\*. SON « BUT » EST DE NOUS LIBÉRER DE LA SOUFFRANCE CRÉÉE PAR NOTRE IGNORANCE.

Le yoga en tant que Darsana est dû à Patanjali. Son traité classique, le yoga-sûtra, fait autorité bien qu'il ait été précédé par de nombreux ouvrages majeurs sur le yoga.

Le yoga offre une large palette d'outils permettant d'améliorer ou de préserver notre santé physique, psycho-émotionnelle et spirituelle. Ces outils sont une aide précieuse face aux nombreux « défis » et crises existentielles que nous rencontrons au cours de notre vie.

La pratique posturale, les exercices de respiration, la réflexion et la méditation visent à harmoniser tous les plans de l'être, éliminant ou transformant ainsi nos conflits internes et externes, sources de déséquilibre et de souffrance.

La prise de conscience de nos comportements erronés s'accompagne d'une mise en place de nouveaux comportements et de nouvelles attitudes plus harmonieuses et plus appropriées visant à l'épanouissement de notre être et de notre environnement.

Le Yoga s'adresse à l'unicité et à l'originalité de chaque personne.

\* Darsana signifie vue, vision, aspect...

\*\* Pouvant être traduit par « connaissance révélée »

# LE PROGRAMME

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET CRÉATIVITÉ

- **Théorie et pratique** des principales postures.
- **Théorie et pratique** des techniques respiratoires.
- **Etude de texte** : Yoga-sûtra, chapitre 1 et 2.
- **Construire** une pratique cohérente et appropriée, apprentissage de l'autonomie.

## FORMATION À L'ENSEIGNEMENT

- **Techniques** d'écoute et d'observation.
- **Pédagogie** appliquée aux cours collectifs et individuels.
- **Les outils « internes »** : concentration et méditation.
- **Etude de textes** : Yoga-sûtra, chapitre 3 et 4, Sâmkhya-Kârîka, Hatha Yoga Pradipika.
- **Approche** de la santé par le yoga.

## CONDITIONS D'INSCRIPTION

- **Avoir déjà pratiqué le yoga régulièrement avec un professeur parrainant la demande d'inscription.**
- **Etre membre adhérent de l'IFY\* en tant qu'élève en formation : 44€/an**

\* institut français de yoga

## La source de l'enseignement

**T.K.V Desikachar**, fils du grand yogi **T.Krishnamacarya** a transmis l'enseignement de son père pendant plusieurs décennies. Il a formé des professeurs et des formateurs à travers le monde dans le souci de maintenir et respecter la qualité de ce qui lui avait été transmis par son père, tout en respectant la réalité personnelle et culturelle de chacun. Cette enseignement propose aux pratiquants et aux professeurs de yoga une haute qualité d'enseignement et de formation.

# DATES & LIEUX 2021-2022

SUILLY-LA-TOUR (10 km de Pouilly-sur-Loire)  
Le couvent - 2, impasse du couvent

Chaque année d'étude est composée de :

**5 WEEK-ENDS**  
du vendredi 18h au dimanche 13h30

- 24, 25, 26 septembre 2021
- 19, 20, 21 novembre 2021
- 21, 22, 23 janvier 2022
- 19, 20, 21 mars 2022
- 13, 14, 15 mai 2022

## STAGE RÉSIDENTIEL 2022

Du vendredi 29 juillet 19h au Jeudi 4 août 9h

## TARIFS

- **Pour les 5 week-ends : 850€**  
Soit 170 € / week-end.
- **Pour le stage d'été : 440€**
- **Cours individuel d'une heure : 55€**  
45 € à partir de 2 heures consécutives

Les renseignements concernant les tarifs d'hébergement et des repas vous seront transmis lors de l'inscription.



# LA FORMATRICE

ISABELLE CROSET



Isabelle commence la pratique du yoga en 1984 avec **Barbara Hervey** professeur de l'école d'Eva Ruchpaul à Paris durant 4 ans.

Puis elle suit l'enseignement de **yogi Bhajan en Kundalini-yoga** pendant 10 ans.

Au cours de ses nombreux voyages en Inde, elle étudie avec **Rudra Dev, élève de B.K.S Iyengar**.

En 1996 Isabelle fonde les « 3 arts », école de yoga et de Tai ji quan.

En 2002 elle rejoint l'**Institut Français de Yoga (IFY)** et intègre la formation de **Bernard Bouanchaud**.

Elle poursuit ses études en **yoga et yoga-thérapie** en Europe et en Inde avec **TKV.Desikachar** et son fils.

**Psycho-praticienne en psychosynthèse agréée**, elle exerce au Pays Basque depuis 2002 parallèlement à son activité de professeur de yoga.

Formatrice certifiée par **TKV.Desikachar** depuis 2009 et par l'**Institut Français de Yoga (IFY)** depuis 2013.

Elle propose ses formations au **Pays Basque à Souraide** ainsi qu'en **Pays de la Loire à Suilly-la-Tour** (proche de Pouilly-sur-Loire)

Professeur et formatrice certifiée :



Union Européenne de Yoga  
European Union of Yoga

Isabelle souhaite dans sa fonction de formatrice, participer à l'assurance d'une transmission de qualité pour les professeurs, afin d'assurer aux futurs élèves un enseignement respectant l'héritage de cette tradition du yoga.