

FORMATION A L'ENSEIGNEMENT DU YOGA

MARINA MARGHERITA

2020 - 2024

PARIS



Après une maîtrise ès Lettres Modernes, Marina Margherita a enseigné les langues à la Fac et au Lycée au Canada, en Asie et en Amérique Latine.

Elle enseigne le yoga depuis 1976 et forme des enseignants depuis 1983.

Initiée au VINIYOGA par Claude Maréchal et François Lorin, élève de T.K.V. Desikachar par la suite, elle s'est rendue régulièrement à Madras pour étudier avec lui les différents aspects de cette discipline, en particulier les Textes Traditionnels, les applications du yoga au domaine de la santé et la relation entre le Yoga et l'Éducation.

En 1994 elle a fondé le Centre de Recherche sur le Yoga et la Pédagogie et a rejoint le Collège des Formateurs de l'I.F.Y.

Actuellement elle partage son activité entre formations, post-formations, stages et ateliers ouverts à tous et publications diverses sur le yoga. Une partie importante de son travail est consacrée à l'enseignement en individuel et aux applications thérapeutiques du yoga.

LA FORMATION

ORGANISATION

Cette formation se déroulera d'octobre 2020 à juillet 2024 à Paris (à l'exception des stages résidentiels). Elle comportera 500 heures d'enseignement, réparties sur 4 ans :

Les 2 premières années : 6 weekends, 4 cours individuels et 1 stage résidentiel de 4 jours par an.

Les 2 dernières années : 5 weekends, 4 cours individuels et 1 stage résidentiel de 5 jours par an.

EFFECTIF

Elle accueillera un **nombre réduit de participants** (minimum 12, maximum 16) pour favoriser les échanges et la personnalisation de l'enseignement.

ESPRIT

A l'instar de la maïeutique de Socrate, le yoga peut être défini comme l'art de faire accoucher la personne du meilleur d'elle-même.

Chaque individu dispose de capacités uniques et possède les clés pour les découvrir et les développer. Le yoga aide la personne à se libérer de ce qui fait obstacle à sa réalisation et à se

relier avec une dimension profonde de son être d'où peut émerger le désir de transmettre à son tour.

La formation souhaite s'inscrire dans ce cheminement en proposant aux participants :

- D'approfondir le yoga pour leur propre réalisation personnelle.
- D'acquérir les connaissances, le savoir-faire et la confiance nécessaires pour le transmettre aux autres.

CONTENU

YOGA-SUTRA de Patanjali

Ce texte de base du yoga sera approfondi en dialogue constant avec la pratique pour nous éclairer sur nous-mêmes et orienter notre pédagogie. Il sera parfois mis en relation avec d'autres textes de la Tradition Indienne, comme le SAMKHYA KARIKA, la BHAGAVAD GITA, la HATHA YOGA PRADIPIKA et les UPANISHAD.

Théorie et Pratique :

Les domaines suivants feront l'objet d'une étude systématique en lien avec l'expérimentation et la mise en situation pédagogique :

- Âsana : la conscience du corps, les postures, leurs applications et leurs adaptations.
- Prânâyâma, nâda, mantra, mudrâ et bandha : la conscience du souffle, les techniques respiratoires, l'utilisation de la voix et les aspects énergétiques de la pratique.
- Vinyâsa krama : l'art de construire une séance.
- Dhârana et dhyâna : la concentration et la méditation.
- Bhâvana: l'utilisation d'inductions appropriées pour orienter l'esprit vers les buts recherchés.
- Viniyoga : la transmission du yoga adaptée à la personne, à ses conditions de vie et de santé. Les applications du yoga à des contextes spécifiques.
- Anatomie et physiologie appliquées au yoga **avec Pascale Jaillard kinésithérapeute et professeur de yoga.**

APPROCHE PEDAGOGIQUE

Cette formation souhaite créer les conditions pour que l'acquisition des connaissances bénéficie de l'apport de chaque participant et que le groupe soit miroir et support pour l'évolution de chacun.

L'enseignement se fera dans un équilibre dynamique entre théorie et pratique, s'enrichira des échanges sur les thèmes proposés et laissera la place à des projets de recherche individuels et par petits groupes.

Dans un climat de partage ouvert et bienveillant, chaque participant, mis en situation et stimulé par la dynamique du groupe, pourra développer une approche pédagogique créative et tester sa motivation et sa maturité à enseigner.

ÉVALUATION

Par contrôle continu pendant les 4 ans sous forme de :

- Compte-rendu du contenu théorique, philosophique et pratique de chaque weekend.
- Exposés sur le Yoga-Sutra de Patanjali.
- Construction, guidage supervisé et commenté des pratiques.
- Élaboration de fiches de postures.
- Mises en situation d'enseignement de groupe et individuel.

La rédaction et la soutenance d'un mémoire et **des épreuves d'évaluation** des acquis théoriques, pratiques et du savoir-faire pédagogique viendront conclure le cycle de formation en quatrième année.

CERTIFICATION

Les étudiants ayant suivi le cursus complet et validé les différentes phases du processus d'évaluation recevront le diplôme de professeur de yoga émis par l'IFY, reconnu par l'Union Européenne du Yoga.

DATES ET LIEUX

Les weekends auront lieu à Paris. Les dates et l'adresse seront communiqués à l'inscription pour la première année ; par la suite au mois de janvier de chaque année pour l'année suivante.

Les dates des cours individuels seront établies de commun accord entre les parties et seront comprises entre le premier et le dernier weekend de chaque année. Le lieu sera, dans la majorité des cas, le 195 bd Malesherbes 75017 Paris.

Les dates, lieu et conditions d'hébergement des 4 stages résidentiels seront communiqués chaque année au mois de janvier pour l'été suivant.

DISPOSITIONS FINANCIERES POUR LES CONTRATS AVEC DES PARTICULIERS

Coût pour les 4 ans : €6300HT

Ce forfait couvre l'enseignement des 22 week-ends, des 16 cours individuels et des 4 stages résidentiels.

Ce forfait ne couvre pas : les frais d'hébergement, de restauration et de transport, la cotisation annuelle de membre actif en formation (environ €100 en 2020) et les frais de dossier de €50 à régler directement à l'IFY en début de 1^{ère} année.

Échelonnement des paiements

€300HT à l'inscription. Ensuite pour chaque année 3 règlements d'un montant de €500HT chacun, le premier le 1^{er} septembre, les deux autres respectivement lors du 1^{er} et 2^{ème} weekend de formation de chaque année.

Toute année commencée est due intégralement.

INSCRIPTIONS :

Les personnes intéressées qui pratiquent le yoga de façon régulière depuis au moins 2 ans pourront poser leur candidature en envoyant une lettre de motivation, accompagnée d'un CV, par mail ou par courrier, à Marina Margherita. Cet envoi sera suivi d'un entretien avec elle.

A l'avis d'acceptation du dossier, le chèque d'acompte de 300€ sera envoyé, avec le contrat rempli et signé, à l'adresse ci-dessous. Il sera encaissé 10 jours après la date de signature du contrat.

Marina Margherita
195, Bd Malesherbes 75017 Paris
01.46.22.62.03
yoga@margherita.eu