

.....

300 h

2 ans

+ post-formation

.....



INSTITUT PHUSIS

**FORMATION
D'ENSEIGNANTS
DE YOGA**

OCTOBRE 2020-OCTOBRE 2022
CREST (DRÔME, FRANCE)

.....

Formation certifiée
Datadock/Qualiopi
(prise en charge
par les fonds
formation possible)

.....

contact/infos : institut-phusis.fr
sabine@ravourdin.com
yoga.ravourdin.com



Basé sur la lignée de Hatha Yoga de Krishnamacharya et Desikachar, l'institut Phusis intègre aussi d'autres lignées de Yoga, et des approches plus contemporaines d'exploration intérieure. Phusis, en grec, désigne le processus de transformation dans la nature. Pour nous le yoga est une invitation à la transformation, en respectant les processus naturels. La formation Phusis s'appuie sur une authentique approche d'expérimentation en privilégiant une démarche de chercheur. Le Raja yoga à travers les Yoga-sutras de Patanjali constitue un pilier de notre enseignement en s'appuyant sur des thèmes conducteurs : écoute et lâcher prise, déconditionnement, prana, contentement et modération, déploiement des sens, présence, connaissance, bienveillance.

C'est une formation d'enseignants de yoga qualifiés capables de transmettre au terme du parcours de formation l'ensemble des outils traditionnels du yoga (travail postural, techniques respiratoires, techniques de concentration et de visualisation, méditation, mantra, approche théorique et philosophique des textes de référence) ainsi qu'une démarche basée sur un travail d'exploration intérieure en lien avec la nature, qui selon nous est une condition indispensable pour enseigner de manière éclairée l'essence du yoga. La première année est ainsi dédiée à la **transformation et à l'ancrage**, la seconde année à l'approfondissement des outils de **transmission** avec **la joie** comme fil directeur.

Nous refusons toutes démarches dogmatiques, sectaires ou de prise de pouvoir sur autrui. Au contraire, notre institut a pour vocation de transmettre des clés d'autonomie, de liberté et d'expansion de l'épanouissement humain. Notre enseignement souhaite promouvoir le yoga comme un vecteur de transformation et non comme une simple pratique posturale car l'objectif du yoga est la réalisation de l'union en tout.



La formation dure 300 heures qui s'étalent sur 2 ans. Le diplôme sera attribué à l'issue de la formation, ainsi que de la présentation d'un cours d'une part et d'un mémoire ou atelier d'autre part. Le processus de formation fait par ailleurs l'objet d'une attention particulière sur l'implication du participant.

A l'issue de la formation, différents modules complémentaires sont proposés pouvant représenter 200 h supplémentaires, mais laissés au libre choix de la personne selon son besoin de post-formation.

Cette formation Phusis forme donc des enseignants de yoga capables d'accompagner tous types de publics dans des formats différents : séances collectives, cours individuels, ateliers, stages. Elle se distingue par les propositions de transformation et d'exploration permettant une posture juste d'enseignant de yoga. Elle fait le lien entre **science** et **pratique**, entre **connaissances** et **expériences**, entre **intérieurité** et **nature**, et met le yoga en perspective avec **les besoins sociétaux actuels**. Elle est une occasion d'explorer ces chemins, même si l'on ne souhaite pas enseigner.

PROGRAMME

ANNÉE 1 : ANCRAGE ET TRANSFORMATION

VERS UNE POSTURE JUSTE D'ENSEIGNANT DE YOGA

150 HEURES

JE COMPRENDS

PHILOSOPHIE,
HISTOIRE DU
YOGA

Découvrir les traditions et
sagesses du yoga, le
contexte, les disciplines
connexes

Yoga-sutra thématiques
d'ancrage et de
transformation

Les différentes formes de
yoga et contexte
historique

Échanges et
approfondissements

Science et yoga : états de
conscience, ...

Lectures et travail "à la
maison" sur la théorie

JE METS EN
PRATIQUE
ETUDE DU
CORPS ET DU
SOUFFLE

Postures, pranayama,
construction de séances,
anatomie

Etude des asanas

Etude et expérimentation
des pranayamas et du
souffle

Construction de séance
individuelle

Pratique personnelle à la
maison

Séance individuelle
(2h/an)

JE M'ANCRE
CONNAISSANCE
ET STABILITÉ
INTÉRIEURE

Les pratiques qui me
permettent d'installer une
posture vraie et stable

Immersion dans la nature

Méditations (samyama)

Échanger, communiquer

Sons, mantras, danse et
mouvement (non dualité)

Confiance en soi

J'ÉVOLUE
TRANSFORMATION
PERSONNELLE

Cours individuels, travail
personnel, connaissance
de soi, exploration et
ouvertures

Quête de sens et reliance
au vivant

Le pouvoir libérateur du
souffle

Déconditionnement et
nettoyage énergétique

A la rencontre d'autres
pratiques (toumo, etc.)

Yoga nidra, exploration
des états de conscience

Les thèmes de l'Année 1 :

Ecoute et lâcher prise
Déconditionnement
Reliance au vivant/prana
Dépassement
Ancrage

PROGRAMME

ANNÉE 2 : JOIE ET TRANSMISSION

ACQUÉRIR LES OUTILS POUR L'ACCOMPAGNEMENT ET LA TRANSMISSION

150 HEURES

JE COMPRENDS

PHILOSOPHIE,
HISTOIRE DU
YOGA

Découvrir les traditions et sagesses du yoga, le contexte, les disciplines connexes

JE PRATIQUÉ

ÉTUDE DU
CORPS ET DU
SOUFFLE

Postures, pranayama, construction de séances, anatomie

JE TRANSMETS

RELATION AUX
AUTRES ET
ENSEIGNEMENT

La posture de l'enseignant, la communication, l'adaptation et la transmission

J'ÉVOLUE

PRATIQUE
PERSONNELLE

Cours individuels, travail personnel, connaissance de soi, exploration et ouvertures

Yoga-sutras en lien avec les thèmes de l'année 2

Étude de postures (asanas)

Gérer un groupe

Cours individuels (2h/an)

Les traditions du yoga et les différents courants

Respirations, pranayamas avancés, bandhas, sons

Relation enseignant-élève

Méditations

Thérapies énergétiques

Constructions de séances

Échanger, communiquer

Travail personnel, restitution

Liens yoga et ayurveda

Bhavana, Viniyasa, publics spécifiques

Mise en situation de transmettre et de guider une séance

Immersion dans la nature

Échanges et approfondissements

Anatomie et physiologie

Transmission de fin de formation (cours, atelier, mémoire)

Ouverture à d'autres pratiques

Contentement et modération

Les thèmes de l'Année 2 :

Déploiement des sens

Présence

Connaissance

Bienveillance

PROGRAMME

MODULES COMPLÉMENTAIRES ET POST-FORMATION

Ces modules sont des propositions susceptibles d'évoluer selon les années et selon le nombre d'inscrits. Chaque petite case représente un module, classé par thématique et durée.

MODULES DE 2 JOURS 15H

MODULE DE 5 JOURS 45 H

Philosophie pratique du yoga et pratiques avancées

Yoga, santé et nature

Publics spécifiques et apports pour l'enseignant

Yoga-sutra chap 3

Kriyas (nettoyages)

Enseigner le Yoga pour enfants

Yoga et écriture

Yoga-Sutra chap 4

Yoga et thérapies énergétiques

Enseigner le Yoga à 2

Yoga et jeûne

La non-dualité

Ayurveda et yoga

Enseigner le Yoga pour personnes âgées

Immersion en nature et quête de sens

Yoga et chakras

Adapter les séances à son public

Enseigner le Yoga pré et post-natal

Postures avancées

Anatomie et physiologie

Se régénérer avec les énergies de la nature

Hypnose, états de conscience et yoga

Yoga- agroécologie-vitalisme pour une approche globale de la santé et du vivant

Confiance et estime de soi

Yoga du froid

Le pouvoir libérateur du souffle : rebirth et autres approches respiratoires

Statuts de l'activité professionnelle d'enseignant de yoga

TARIFS ET ASPECTS PRATIQUES

TARIFS

FORMATION DE 300 H : 1725 EUROS/AN

3450 EUROS POUR L'ENSEMBLE DE LA FORMATION, SUR 2 ANS (SOIT 11,5 EUROS /HEURE)

-10% POUR LES CHÔMEURS, RETRAITÉS, ET -25 ANS. + 10% SI PRISE EN CHARGE FONDS FORMATION

PRIX DES MODULES COMPLÉMENTAIRES ET POST-FORMATION : VARIABLE SELON LES MODULES, SE RÉFÉRER AU SITE INTERNET

DATES ET HORAIRES

DATES DES COURS 2020 - 2021

2,3,4 OCTOBRE, 14-15 NOVEMBRE, 12-13

DÉCEMBRE, 23-24 JANVIER, 13-14 MARS,

22,23,24 MAI, 4-11 JUILLET

HORAIRES JOUR

D'ARRIVÉE : 9H30-18H00

HORAIRES JOUR DE

DÉPART : 9H-17H30

LES AUTRES JOURS PEUVENT AVOIR DES HORAIRES DIFFÉRENTS SELON LES ACTIVITÉS (EXEMPLE : PRATIQUE NOCTURNE OU EN NATURE)

HEBERGEMENTS, LIEUX

LES COURS ONT LIEU À CREST DANS LA DRÔME. LES AUTRES MODULES OPTIONNELS ET POST-FORMATION PEUVENT AVOIR LIEU DANS DIVERSES RÉGIONS DE FRANCE (ENVIRONS DE CREST, D'AVIGNON, DE RODEZ, DE NANTES).

L'HÉBERGEMENT EST LIBRE SAUF POUR LA SEMAINE COMPLÈTE ET LES WEEK-ENDS DE 3 JOURS, QUI AURONT LIEU DANS UN GÎTE PRÈS DE CREST. LE COÛT DE L'HÉBERGEMENT ET DE LA NOURRITURE N'EST PAS COMPRIS DANS LE PRIX DE LA FORMATION.

ADMISSION

L'ADMISSION SE FAIT A LA SUITE D'UN ÉCHANGE AVEC L'UN DES FORMATEURS, PERMETTANT DE CONNAÎTRE LA MOTIVATION ET L'EXPERIENCE DU CANDIDAT, UN PETIT QUESTIONNAIRE DESTINÉ À MIEUX VOUS CONNAÎTRE, UNE LETTRE DE MOTIVATION ET UN CV.

CERTIFICATION

LA RÉUSSITE À LA FORMATION PERMET D'ENSEIGNER LE YOGA ET D'ACCOMPAGNER LES PROCESSUS DE TRANSFORMATION. LA FORMATION EST CERTIFIÉE PAR L'INSTITUT PHUSIS ET PAR LE DATADOCK/QUALIOPI QUI PERMET UNE PRISE EN CHARGE PAR LES ORGANISMES DE FORMATION SELON LES DROITS OUVERTS.

LES FORMATEURS



Sabine Rabourdin

J'enseigne le yoga depuis 2007. J'ai été formée par François Lorin, dans le cadre de l'Institut Français du Yoga. J'ai complété ma formation avec : Walter Ruta, dans la lignée de Shri Shri Shri Satchidananda, Maurice Daubard, avec le Toumo tibétain, Shri O.P. Tiwari avec le pranayama, Mingyour Rinpoché avec la méditation pleine conscience. J'anime des cours et des stages de yoga depuis plus de 10 ans. Je suis par ailleurs ingénieur en physique, docteur en anthropologie de l'environnement, et j'ai fait ma thèse sur la pensée indienne et la science moderne. Je suis auteur de plusieurs ouvrages dont "Les sociétés traditionnelles au secours des sociétés modernes", "Replanter les consciences", "Mon yoga en 10 minutes par jour".



Damien Roy

Curieux de nature, j'ai commencé par comprendre le fonctionnement de la technologie en devenant ingénieur. En me formant au Reiki et en faisant l'expérience de l'influence de nos pensées sur notre vie, j'ai ouvert la porte d'un monde bien plus vaste ; au-delà de nos cinq sens. C'est ainsi que les états modifiés de conscience m'ont fasciné, le Yoga m'a appelé, puis sont venus la méditation, les soins énergétiques, les neurosciences, le chamanisme et enfin, la thérapie systémique. Aujourd'hui, je découvre les liens entre intention, attention et souffle de vie (Chi, Ki, Prana, élan vital).



Véronique Laurent

Après avoir pratiqué assidûment différentes approches du Yoga j'ai choisi d'être formée par François Lorin en Viniyoga, un yoga adapté à la personne, que j'enseigne depuis 2007. Je suis imprégnée de l'enseignement de l'Advaita Vedānta/ non-dualité, inspirée par Ramana Maharshi, Nisargadatta Maharadj, Sadhguru. J'ai participé à différentes retraites et formations avec notamment : Shri O.P Tiwari, Rupert Spira, Francis Lucille... J'ai initialement une formation de commerce international, et suis devenue agricultrice en Permaculture en 2014. Voyageuse, chanteuse et danseuse passionnée, je chante et danse dans différents registres.



Richard Chincholle

Spécialiste du comportement animal et de la santé du vivant en agriculture. Ancien secouriste, sportif aventurier, moniteur canyon, homme de cheval, passionné d'exploration et de grands espaces. Le yoga m'a permis de catalyser ces expériences et de révéler en moi un sens profond du mystique. Je me suis formé auprès de François Lorin selon la lignée traditionnelle de Krishnamacharya et de TKV Desikachar. En parallèle, j'ai suivi des stages et formations dans d'autres lignées de yoga mais aussi en rebirth, respiration holotropique, toumo et naturopathie. J'enseigne le yoga depuis 10 ans. J'anime des ateliers et conférences sur l'éveil de nos potentialités et le rapport au vivant. Je propose également des stages d'évolution intérieure où l'immersion en nature et la notion d'engagement sont essentiels.



contact/infos :
institut-phusis.fr

sabine@ravourdin.com
yoga.ravourdin.com