

---

# Préparation à la transmission du yoga

---

**SESSION 2021 -2024**  
**Avec François Lorin et Ludovic Borrel**  
**Formateurs I.F.Y, Institut Français de Yoga**



<b>Avant-propos.....</b>	<b>3</b>
<b>Public concerné.....</b>	<b>3</b>
<b>Formateurs.....</b>	<b>4</b>
<b>Présentation de la formation.....</b>	<b>6</b>
• La formation	
• Pédagogie	
• Programme	
• Certification	
• Adhésion à l’Institut Français de Yoga	
• Modalités d’inscription	
<b>Formation 2021 – 2024.....</b>	<b>9</b>
• Dates et lieux de la première année 2021	
• Horaires et adresses	
• Tarif	
<b>Bibliographie.....</b>	<b>11</b>
• L’Inde	
• Les semences spirituelles	

# Avant-propos

Dans cet océan de propositions relatives au yoga, nous souhaitons partager notre expérience et notre conviction.

Le yoga possède, non seulement une grande valeur prophylactique grâce à son approche multidimensionnelle de l'être humain et de la santé, mais indique aussi comment vivre en harmonie avec l'univers, les êtres vivants et avec soi-même. La notion de soi y est centrale car c'est le lieu à partir duquel nous ressentons, percevons, pensons et communiquons. C'est l'invitation principale à laquelle le yoga convie : découvrir qui ou quoi je suis vraiment et m'établir durablement dans cette connaissance.

Notre approche est directement inspirée des enseignements reçus de T.K.V. Desikachar, du Yoga-sūtra de Patañjali, de Jiddu Krishnamurti, ainsi que des maîtres anciens et contemporains du Vedānta.

**Ce cursus de 500 heures réparties sur quatre années, donne accès au diplôme fédéral décerné par l'Institut Français de Yoga (I.F.Y.) [www.ify.fr](http://www.ify.fr) et au statut de professeur de yoga agréé par l'Union Européenne de Yoga (U.E.Y.) [www.europeanyoga.org](http://www.europeanyoga.org).**

Le cycle débute en 2021 et se poursuivra jusqu'à la fin de l'année 2024.

## Public concerné

La formation est ouverte à toute personne de plus de 16 ans souhaitant s'engager dans un processus de découverte de soi.

Une année d'expérience dans la pratique du yoga est nécessaire pour débiter la formation.

# Formateurs

## Ludovic Borrel



### Mon parcours

Après avoir pratiqué le kung-fu Shaolin pendant 7 ans, je découvre le yoga en 2004. Séduit et passionné par la richesse de l'enseignement du yoga Desikachar, je m'investis rapidement dans plusieurs formations de yoga auprès de François Lorin. En parallèle, je suis l'enseignement de Sébastien Fargue pendant 2 ans, une approche non dualiste de la méditation.

J'enseigne en cours collectif et individuel depuis 2006. En 2012, je crée le Centre de Formation Yoga Montpellier et propose des formations d'enseignants de yoga. Quatre ans plus tard, j'intègre l'équipe des formateurs IFY.

### Transmettre le yoga

C'est avant tout transmettre l'expérience de la conscience. Au fil du cheminement, notre relation à nous-même, aux autres, à la vie, se transforme et laisse place à ce que je suis. Notre nature essentielle se révèle et nous fait ressentir le lien qui nous unit à tout.

La transmission du yoga est un partage qui favorise l'attention et l'écoute, qui invite à regarder les choses comme elles sont, à se dépouiller de ce qui fait souffrir, à s'autoriser à être soi-même, à accueillir la vie telle qu'elle se présente. Elle amène le pratiquant à répondre à ses besoins et à trouver sa propre voie.

Par la reconnaissance de ce que nous sommes et l'acceptation de notre condition, le yoga vise à l'émancipation de l'être.

### Contact

465 avenue du Pont Trinquat

34000 Montpellier

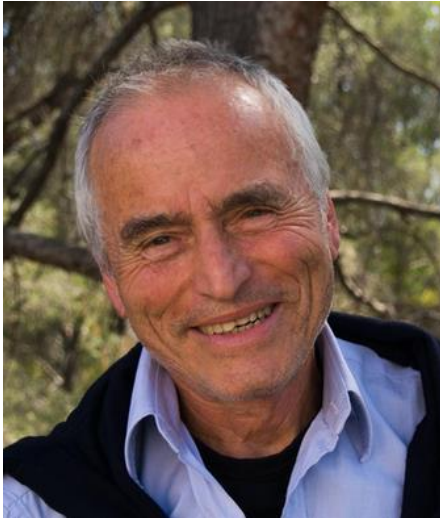
Tel : 06 17 80 17 88

Mail : [ludoborrel@gmail.com](mailto:ludoborrel@gmail.com)

Site : [www.formation-yoga-montpellier](http://www.formation-yoga-montpellier)

## François Lorin

### Mon parcours



Mon premier séjour à Madras auprès de T.K.V. Desikachar a eu lieu à l'automne 1966 ; j'ai perfectionné avec lui les techniques posturales, respiratoires et le Yoga Sūtra de Patañjali jusqu'en 1988.

Diplômé à Grimentz, je participe à la vie de l'Institut Français de Yoga et des organismes qui l'ont précédé (FFYV et VIA). Les enseignements qui ont compté dans ma vie : Jiddu Krishnamurti, Nisargadatta Maharaj, Stephen Jourdain, Richard Moss, Tony Parsons, Douglas Harding.

Je suis vice-président de l'Union européenne de yoga (UEY) depuis le congrès de Zinal 2018.

### Transmettre le yoga : pourquoi ?

Pour s'ouvrir aux êtres humains tels qu'ils sont, à la vie telle qu'elle est...

La vision profonde transmise par le yoga est qu'il faut dépasser l'ignorance qui nous maintient dans un sens erroné d'identité : je ne suis que ce corps, que cet esprit... et découvrir qui je suis vraiment : pure conscience, attention pure, le Voyant (selon la terminologie du Yoga-sūtra).

La fonction d'enseignant de yoga conjugue la transmission d'un savoir visant à atténuer la souffrance en ce monde, et à favoriser les prises de conscience qui aboutissent à la réalisation de qui nous sommes vraiment. Cette réalisation passe par les chemins normaux de la parole et de la pensée.

### Contact

135, chemin du Crapon

26110 Nyons

Téléphone : 0612045932

Mail : [lorin817@gmail.com](mailto:lorin817@gmail.com)

# Présentation de la formation

## La formation

- 500 heures de cours sur quatre ans\*.
- 125 heures / an réparties sur 4 week-end, 1 stage de 3 jours, 1 stage d'été de 6 jours.
- 3 heures de cours en individuel.
- Deux formateurs présents sur la totalité des heures en collectif.

*\*Répond aux règles et au programme de l'Institut Français de Yoga (I.F.Y.) et de l'Union Européenne de Yoga (U.E.Y.).*

## La pédagogie

La pédagogie se veut participative, mettant en relation la théorie et son application dans la pratique au travers d'échanges et d'ateliers. Le stagiaire convié à un travail de fond devient progressivement capable d'élaborer sa pratique personnelle, d'animer des cours collectifs, individuels et des stages.

Le programme de la formation est organisé de manière à amener les stagiaires vers une démarche de recherche et d'investigation ; ils évoluent dans un cadre favorisant l'ouverture, sollicitant la réflexion personnelle et le bon sens. Il s'agit de développer les capacités et la créativité nécessaires à un enseignement qui s'adapte à chacun.

Selon la tradition du yoga et afin de favoriser l'écoute et l'attention, l'enseignement est oral.

Les formateurs sont joignables tout au long de la formation.

## Certification

Une évaluation continue permet de suivre régulièrement l'acquisition des connaissances et d'habituer progressivement les stagiaires à la position d'enseignant de yoga.

Les formateurs, d'un commun accord valident le diplôme, sous réserve que le stagiaire ait participé à tous les stages, rendu un mémoire et passé les épreuves finales.

## Adhésion à l'Institut Français de Yoga

Pour obtenir le diplôme, le stagiaire devra adhérer pendant les 4 années de formation auprès de l'Institut Français de Yoga, en tant qu'élève en formation.

## Modalités d'inscription

- Avoir validé l'entretien avec un des formateurs (gratuit et sans engagement).
- Avoir rempli et signé le contrat de formation.
- Avoir restitué la fiche de renseignement.
- Avoir procédé au premier versement de 360€ d'arrhes.

## Formation 2021 -2024

### Dates et lieux de la première année 2021

STAGES	DATES*	LIEUX*
1	27 et 28 février	Teyran
2	3, 4 et 5 avril	Saint-Paulet-De-Caisson
3	24 et 25 avril	Teyran
4	Du 1er au 7 août	Saint-Paulet-De-Caisson
5	25 et 26 septembre	Teyran
6	20 et 21 novembre	Teyran

*\*Les dates et lieux peuvent être modifiés pour des raisons pratiques.*

### Horaires et adresses

- Week-end de formation au 42 rue du jeu de Mail, 34810 Teyran (Salle de Qi Gong).  
**Sam** : 10h - 13h et 15h - 19h30  
**Dim** : 9h - 12h30 et 15h - 18h
- Stages de 3 jours et stage d'été au 726 Chemin du Brugas, 30130 Saint-Paulet-De-Caisson.  
<http://annaboulieu.wix.com/souffleharmonie>  
Horaires à préciser.

### Location de salle, hébergement et repas

- **Week-end de formation (Teyran)**  
Location de salle : 15€ / pers.  
Repas (chez Geneviève Pary\*) : 15€ / pers. (possibilité d'apporter son déjeuner).  
Hébergement (facultatif) : 100€ en pension complète chez Geneviève Pary\* (draps en option).
- **Stage de 3 jours (Saint-Paulet-De-Caisson)**  
Repas et hébergement (sur place) : 180€ (draps en option).  
Location de salle incluse.
- **Stage d'été (Saint-Paulet-De-Caisson)**  
Repas et hébergement (sur place) : 340€ (draps en option).  
Location de salle incluse.

*\*50 chemin des Fesquets 34180 Assas, téléphone: 0467596065.*

## Tarif

***Forfait annuel pour l'enseignement***

---

***4 weekend, 1 stage de 3 jours, 1 stage de 6 jours et 3 heures de cours individuel.***

---

***1960 € / an***

Le règlement\* s'effectue en début de chaque année au comptant (chèques ou espèces) ou échelonné (chèques).

Ce forfait n'inclut pas les locations de salle, les repas et l'hébergement.

\*Possibilité d'une prise en charge ; organisme de formation enregistré à la Préfecture Rhône-Alpes.



## Programme par année\*

---

### 1<sup>ère</sup> année

---

#### La philosophie

- Historique du yoga
- Le Yoga-sūtra de Patañjali :
  - ✓ présentation générale
  - ✓ étude détaillée du chapitre 1
- La Bhagavad Gītā :
  - ✓ présentation générale
  - ✓ étude détaillée de plusieurs définitions différentes du yoga
- Les Sāṃkhya Kārikā : principes généraux
- La Taittirīya Upaniṣad : présentation

#### Les pratiques

- Comment structurer une pratique de yoga ?
- Relaxation : les postures et les attitudes efficaces
- Méditation : principe généraux et applications pratiques
- Postures d'échauffement
- Postures sur le dos favorisant l'allongement de la respiration
- Postures assises favorisant la respiration
- Techniques d'allongement du souffle accessibles à tous
- Principes gouvernant la respiration dans les postures

#### Les principes éthiques régissant l'enseignement de la science du yoga

---

## 2<sup>ème</sup> année

---

### La philosophie

- Le Yoga-sūtra de Patañjali : étude détaillée du chapitre 2
- La Bhagavad Gītā : étude des chapitres 2 à 6
- La Haṭha Yoga Pradīpikā :
  - ✓ Présentation générale
  - ✓ Étude des chapitres 1 et 2
- Les Sāṃkhya Kārikā : guṇa, puruṣa, prakṛti
- Le Tantrisme d'Abhinavagupta : initiation
- La Katha Upaniṣad : lecture commentée

### La pratique

- Postures d'équilibre
- Postures de stabilité
- Flexions avant : étude systématique, debout, sur le dos, assis
- Techniques respiratoires, niveau moyen
- Gestes symboliques et ligatures de l'énergie
- Energie féminine et énergie masculine, et leur équilibrage

### Les conditions requises, légales, administratives et fédérales pour exercer la profession

## La philosophie

- Seul le présent existe
- La pensée et les conditionnements
- Le moi et le Soi
- La nature de la réalité
- L'intelligence et l'intuition
- Les Sāṃkhya Kārikā : les onze organes des sens
- Le Yoga-sūtra de Patañjali : étude détaillée du chapitre 3
- La Bhagavad Gītā : chapitres 6 à 13
- La Chāndogya Upaniṣad : choix de passages
- La Haṭha Yoga Pradīpikā : chapitres 3 et 4

## La pratique

- Postures d'assouplissement
- Postures de tonification
- Postures d'inversion
- Techniques respiratoires avancées
- Techniques d'éveil de l'énergie dormante
- Les trois stratégies pour élaborer des séances de postures
- Les cinq souffles majeurs
- Les sept roues principales

## L'écoute et l'accueil de l'autre

---

## 4<sup>ème</sup> année

---

### La philosophie

- Le Yoga-sūtra de Patañjali : étude détaillée du chapitre 4
- La Bhagavad Gītā : chapitres 14 à 18
- La Haṭha Yoga Pradīpikā : chapitre 5 « la yoga thérapie »
- La Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad : morceaux choisis
- La Īśavāśya Upaniṣad : morceaux choisis

### La pratique

- Révision de toutes les postures essentielles et applications de construction de séances
- Différents rythmes respiratoires
- La prise des pouls selon l'ayurvēda
- Zones du corps comme points de fixation de l'attention
- Importance primordiale du cœur
- Mort et renaissance ; passages et ponts
- Utilisation de l'imaginaire : visualisations

### La préparation du mémoire de fin de formation

### Le passage d'épreuves

- Enseignement d'une pratique
- Présentation orale du mémoire

*\* Les formateurs s'autorisent à modifier l'ordre ou bien le contenu du programme selon les besoins du groupe de stagiaires.*

# Bibliographie

## L'Inde

- Les Yoga-sūtra :
  - ✓ Patañjali Yoga-sūtra de Frans Moors, les Cahiers de Présence d'esprit, 22 rue d'Ornano, Lyon 69001.
  - ✓ Michel Angot, éditions Les Belles Lettres : Le Yoga-sūtra de Patanjali, le Yoga-Bāṣya de Vyāsa.
  - ✓ François Lorin, le livre du Maintenant, à commander à Geneviève Pary : [g.pary@orange.fr](mailto:g.pary@orange.fr) .
  - ✓ Traduction Alain Porte, en livre de poche.
- La Haṭha Yoga Pradīpikā. Tara Michaël, éditions Fayard.
- Les Sāṃkhya Kārikā. Bernard Bouanchaud et SriRam, chez Agāmat.
- Les Hymnes d'Abhinavagupta, traduction Lilian Silburn, éditions de Boccard, 11, rue de Médicis 75006 Paris.
- Le Vijñāna Bhairava Tantra, traduction Lilian Silburn, éditions de Boccard, 11, rue de Médicis 75006 Paris.

## Les semences spirituelles

- Voyage vers l'insaisissable par Marigal, éditions Almora.
- Jiddu Krishnamurti : les commentaires sur la vie. Le vol de l'aigle. Les limites de la pensée, avec David Bohm, chez Stock.
- Nisargadatta Maharaj : Je suis, les deux océans.
- Stephen Jourdain : Cahier d'éveil N° 2, éditions le Relié ; La bienheureuse solitude de l'âme, éditions Accarias, l'Originel. Moi, l'évidence perdue, même éditeur.
- Tony Parsons : Ce qui est. Tout ce qui est, éditions Accarias, l'Originel.
- Eckhart Tolle : Le pouvoir du moment présent.
- Richard Moss : Le Mandala de l'être.
- Douglas Harding : Le petit livre de la vie et de la mort ; Vivre sans tête.
- Daniel Morin : Maintenant ou jamais, éditions Accarias, l'Originel.
- Rupert Spira : « Présence » éditions Accarias l'Originel.
- Bernard : « Être simplement », les deux océans.

## Pour toutes informations complémentaires contacter :

Ludovic Borrel 06 17 80 17 88 - ludoborrel@gmail.com

François Lorin 06 12 04 59 32 - lorin817@gmail.com