

Laurence Maman & Friends

Centre CAY (Connaissance et Adaptation du Yoga)

Affilié à l'Institut Français de Yoga



Cycle de formation à l'enseignement du Yoga

Août 2023 – juillet 2027

à Versailles

Ce cycle s'adresse à des personnes dont l'expérience préalable de cette discipline et de ses effets a été suffisamment marquante pour inspirer une confiance, une énergie, un désir de l'approfondir et de la transmettre.

Contenu : Mise en relation des bases théoriques avec des situations d'expérimentation pratique, dans les domaines suivants :

- Concepts théoriques du yoga (étude approfondie du Yogasūtra et abord de quelques autres textes),
- Présentation systématique des outils et techniques de la pratique (postures, travail avec le souffle, travail de l'attention...),
- Anatomie-physiologie, pathologie,
- Thèmes spécialisés (introduction à l'āyurveda, applications particulières du yoga, présentation de points de vue occidentaux...),
- Mises en application pratiques,
- L'ajustement du yoga à l'individu, en relation avec le concept de santé,
- Synthèses sur l'ensemble des thèmes.

Intervenantes :

- Laurence Maman, élève de TKV Desikachar à partir de 1977, médecin, professeur de yoga, fondateur du CAY, membre du Collège des Formateurs de l'Institut Français de Yoga (IFY), responsable de la formation CAY.
- Pascale Jaillard, professeur de yoga formée par le CAY ; kinésithérapeute en milieu hospitalier (Garches) pendant 25 ans.

Conditions requises : avoir pratiqué régulièrement le yoga (deux ans minimum), en particulier auprès d'un professeur inscrit dans la mouvance de l'IFY; poursuivre actuellement une pratique en cours collectif et/ou individuel.

Présentation du cursus :

Ce cursus de 500 heures réparties sur quatre ans (conformément aux prescriptions de l'Union Européenne de Yoga) se déroulera, à partir de fin août 2023, en effectif limité à une vingtaine de personnes, sous la forme :

- pour les trois premières années, à Versailles, de onze journées (samedis + un à deux week-ends) et un stage « court » de deux jours et demi.
- d'une quatrième année, à Versailles, centrée sur les approfondissements (participation aux ateliers organisés par LM&F, mises en situation, tables rondes, préparation du mémoire).
- de quatre stages « longs » de quatre jours, en été, résidentiels à l'exception du premier, répartis sur la durée

de la formation.

- d'un cinquième stage de quatre jours choisi parmi les stages hors formation animés par Laurence Maman.
- de quatre cours particuliers par an.

Evaluation : les différents domaines de la formation font l'objet :

- d'un processus d'évaluation continue, écrit et oral.
- d'une évaluation finale comportant une présentation publique.

L'évaluation finale porte également sur la rédaction d'un mémoire de 30 à 50 pages, en relation avec le yoga, présenté et discuté en public.

Certification : Les étudiants ayant validé les différentes phases du processus d'évaluation reçoivent un diplôme de professeur de yoga émis par l'IFY.

Lieu pour les journées, les week-ends et les stages courts :

65bis rue du Maréchal Foch, 78000 Versailles (liaison directe Paris-St Lazare ou La Défense - gare SNCF Versailles Rive Droite, à 100 m du Centre).

Prix : 6 500 € pour les 4 années, soit 1800 € par an les 3 premières années et 1100 € la quatrième année.

Un acompte de 300 € est dû à l'inscription au cycle de formation. Les 3 premières années, les règlements s'effectuent à réception de facture, par chèque ou virement, à trois échéances : 1er septembre, 31 décembre et 30 avril. Les trois factures sont de 600 € (300 € pour la toute première après déduction de l'acompte). La quatrième année, 2 factures de 550 € sont émises, le 1er septembre et le 31 janvier.

Une cotisation annuelle d'environ 100 € est réglée séparément à l'IFY, en tant que « membre actif en formation ». Toute année commencée est due intégralement.

Il existe dans certains cas des possibilités de prise en charge, soit au titre de la formation professionnelle continue, soit par les employeurs. On notera toutefois que Laurence Maman & Friends est un organisme de FPC déclaré, mais non agréé. En revanche, LM&F est référencé sur le Datadock. En cas de demande en ligne de financement, saisir Laurence Maman ET Friends.

Dates du stage d'introduction : 27-31 août 2023

Inscriptions :

Le bulletin d'inscription est téléchargeable à l'adresse www.laurence-maman.fr/yoga1110.html (en bas de page)

Il est demandé aux personnes intéressées de remplir au préalable le questionnaire disponible à l'adresse www.laurence-maman.fr/questionnaire_cay.html

Renseignements :

Laurence Maman & Friends, 65bis rue du Maréchal Foch, 78000 Versailles.

Email : laurence@laurence-maman.fr

Tél : 06 07 02 42 77