



Perrine Vial
Institut Français de Yoga

Formation à l'enseignement du Yoga

à partir de septembre 2025



Objectifs

Maîtriser la **théorie** et la **pratique**,
socle d'une expérience solide nécessaire à la
transmission du yoga en cours de **groupe** et en
cours **individuel**.

Maîtriser la **posture** et la **relation juste** dans la
transmission du yoga.

**Un cursus de quatre ans
en présentiel pour
approfondir la pratique du yoga
et acquérir les bases de sa
transmission**

Rhône-Alpes 2025-2029

Renseignements et inscriptions

yogaperrinevial@gmail.com

06 74 92 32 62

www.yogatelier.fr



**La formation est proposée dans le cadre de
l'Organisme de Formation**

**« Les Formateurs Associés de l'IFY »,
certifié Qualiopi depuis juin 2022**

FA-IFY : organisme de formation enregistré
sous le n° 826 912 960 69

auprès du Préfet de la région Rhône-Alpes
www.seformerauyoga.com

Bulletin d'inscription

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

CP : Ville :

Tél : Email :

Profession :

Nom de mon professeur de yoga :

- Je pratique le yoga depuis : ans

- Je suis des cours collectifs : oui non

- Je suis des cours individuels : oui non

- J'enseigne déjà le yoga : oui non

Pièces à fournir pour le dossier

* Photocopie d'1 pièce d'identité en cours de validité

* Lettre de motivation

* Bulletin d'inscription signé

* Règlement intérieur de la formation signé

* Charte déontologique de l'IFY signée

* Règlement de l'adhésion annuelle à l'IFY en tant
qu'élève en formation

* Règlement à l'IFY des frais administratifs

* Règlement des arrhes d'entrée dans la formation à
l'ordre de FA-IFY, de 350€

Date :

Signature :

La confirmation de l'inscription se fait à la suite d'un
entretien avec la formatrice. Le formulaire
d'inscription, les documents et les arrhes sont à faire
parvenir à : Perrine Vial
2000 Route de Grande Communication
42740 St Paul-en-Jarez

Présentation

La formation **répond aux exigences européennes** actuelles, tant au niveau du contenu que de la durée.

Contenu de la formation

- * **Postures** : théorie et pratique
- * **Techniques respiratoires** : théorie et pratique des prânâyâma, bandha, et aspects énergétiques
- * Techniques de concentration, **supports de méditation**
- * **Philosophie du Yoga** : étude des Yoga-Sūtra de Patañjali et approche d'autres textes anciens
- * Sons, mantra et **chants** dans la pratique
- * **Pédagogie** : techniques d'élaboration des séances, adaptation à l'individu en cours de groupe ou individuel, ateliers de mises en situation, transmission de l'art d'enseigner dans le respect de la tradition de l'Ify
- * **Anatomie et physiologie** : fonctionnement du corps, en lien avec la pratique
- * Éléments de base en psychologie

Méthodes pédagogiques

L'enseignement se fait de manière **magistrale, interactive**, en mettant les **stagiaires en situation active** le plus souvent possible, et tutorale, par un **suivi personnalisé**, avec des séances individuelles.



L'enseignante

Perrine Vial, professeure diplômée de l'**Institut Français de Yoga**, diplôme reconnu par l'Union européenne de Yoga. Actuellement, elle termine un **processus d'apprentissage** pour devenir **formatrice IFY**, auprès d'Annick Liegl.

La **reconnaissance du statut de formatrice** est prévue pour **septembre 2025**. Auparavant, Perrine a suivi l'enseignement de Paul et Joëlle Bordat, formateurs IFY, elle transmet le yoga depuis 2013 à un public hétérogène.

Le lieu

Au coeur du **Parc Naturel du Pilat**, à **45 mn de Lyon et 30 de St Etienne**, au calme, dans une **grande yourte** chauffée. La Nature est riche, belle et ressourçante, tout autour de la Yourte.

1 cuisine, 1 salle de bain et 1 petite yourte avec 6 couchages sont à la disposition du groupe de formation.

Organisation

La formation compte **500 h**, en présentiel sur **4 ans**, évaluations comprises, soit 17 journées par an :

- * **6 week-ends par an**
- * **1 stage résidentiel de 5 jours par an**
- * **4 cours individuels d'1h15 par an**

Dates (sous réserve de changements)

2025/2026 27-28 Septembre, 15-16 Novembre, 1 0-11 Janvier, 7-8 mars, 25-26 avril, 6-7 juin, 9-13 juillet

Tarifs

1460€ par an

Les cours individuels/an sont inclus dans le montant. Les **frais administratifs s'élèvent à 50 €**, à verser à l'IFY, en début de formation pour les 4 ans du cursus. Pendant toute la durée de la formation, l'**adhésion annuelle à l'Institut Français de Yoga est obligatoire**. Elle s'élève à environ 50 € par an. Les frais d'hébergement et de déplacement sont à la charge du stagiaire, possibilité de dormir sur place, 15€/nuit

Yoga transmis

Le Yoga de l'IFY est issu de la **tradition d'enseignement de T.K.V. Desikachar, fils de T. Krsnna-charya**, grands maîtres indiens de la ville de Chennai. Cette transmission allie postures, respiration, méditation et philosophie, tout en s'adaptant à l'individu. C'est un **yoga complet, respectueux et attentif à chacun**, qui ouvre des espaces de liberté, des perspectives de bien-être et de bonne santé. Il s'agit d'une invitation à ressentir, respirer, bouger ou bien se poser, vivre, être, et changer.

Prérequis

- * Être majeur
- * Avoir pratiqué au moins deux ans le Yoga
- * Réaliser au moins un cours individuel, atelier ou stage avec la formatrice
- * Rencontrer la formatrice en entretien individuel
- * Constituer le dossier d'inscription

Les inscriptions peuvent se faire jusqu'à la veille du début de la formation et au cas par cas pendant la première année (avec accompagnement pour rattrapage)

Formation ouverte à tous

La formation est **ouverte au public en situation de handicap**. Un entretien préalable permettra d'envisager les éventuelles adaptations.

Evaluation et validation

L'**évaluation se fait tout au long de la formation** : Evaluations rétroactives sur la base de tests de connaissances et interactive grâce à une observation des comportements, d'échanges oraux, une supervision des productions individuelles et de sous-groupes. Un « Certificat d'Aptitude à l'enseignement du yoga » de FA-IFY et un « **Diplôme d'enseignant de yoga** » de l'**Institut Français de Yoga (IFY)** seront délivrés au terme des quatre années, aux stagiaires qui auront satisfait aux conditions de participation, ainsi qu'aux contrôles des connaissances et à la présentation d'un mémoire.

