

## TARIFS PAR ANNÉE SCOLAIRE

Les tarifs annuels suivants sont valables tout au long des quatre années de formation (hormis les tarifs de cours particuliers).

	Coût	Modalités de règlement
Pour l'ensemble des cinq week-ends	800 €	300 € à l'inscription à la formation 250 € au début du 2 <sup>e</sup> et du 3 <sup>e</sup> trimestre
Pour le stage résidentiel d'une semaine*	400 €	150 € à l'inscription au stage 250 € au début du stage
Cours particulier d'une heure	60 €	Par cours
Adhésion à la VFF/an**	50 €	Par année

\* Estimation du coût de l'hébergement pour le stage d'été (repas compris) : 350 €

\*\* Pour ceux qui désirent être affiliés et recevoir un diplôme de la VFF.

Sous réserve de modifications.

## CONDITIONS D'INSCRIPTION

Toute personne qui souhaite s'inscrire à cette formation doit avoir déjà pratiqué le yoga avec un professeur parrainant la demande d'inscription, et être adhérente à l'association SAT (coût de la cotisation annuelle : 25 €)

**Pour que son inscription soit effective, chaque participant doit adresser :**

- une lettre de motivation
  - le bulletin d'inscription ci-joint
  - une photo d'identité
  - une photocopie de sa Carte Nationale d'Identité
  - un certificat médical
  - l'acompte de 300 €
- à Jérôme Poulenc, 39 avenue d'Eylau, 75116 Paris.

Une confirmation d'inscription lui sera retournée dans les semaines qui suivront.

## RENSEIGNEMENTS

Pour tout renseignement, contacter Jérôme Poulenc, 39 avenue d'Eylau 75116 Paris  
Tél. 06 82 20 35 75 / Email : jerome.poulenc@gmail.com



# FORMATION DE PROFESSEURS DE YOGA

.....  
**PARIS 2019-2023**  
.....

**Jérôme Poulenc**

Formateur diplômé par T.K.V DESIKACHAR

Formateur de la V.F.F



*« Je dédie cette formation à mon professeur Bernard Bouanchaud, qui me guide avec bienveillance depuis de nombreuses années sur la voie du yoga, tenant lui-même son enseignement de T. K. V. Desikachar et T.K. Sribhashyam, fils et élèves de T. Krishnamacharya, yogi de renommée mondiale du siècle dernier et porteur d'une longue tradition. Je dispense cette formation en accord avec mon professeur et sous sa supervision. »*

**Jérôme Poulenc**



## LA FORMATION

La formation, qui sera dispensée par Jérôme Poulenc, est directement inspirée par celle de Bernard Bouanchaud. Cette formation a pour objet la transmission du Yoga holistique selon T.Krishnamacharya. Celle-ci se caractérise par un enseignement individuel pendant lequel le professeur, dans une relation de confiance, aide l'élève à évoluer progressivement vers l'indépendance, au travers de concepts pratiques et philosophiques, basés sur divers grands textes de la philosophie Indienne, selon la tradition millénaire du Yoga. Dans l'ancienne tradition indienne, tout élève devient un jour professeur et transmet l'expérience qu'il a reçue et vécue, durant toute sa vie, ne serait-ce qu'à une seule personne. La formation de professeur, au travers d'un programme complet sur quatre ans, à la fois pratique et théorique, conduit à une réelle autonomie en tant que professeur.

## JÉRÔME POULENC

Jérôme Poulenc s'intéresse au yoga dès 1975, aux Etats-Unis, auprès d'un professeur élève de Sri Rama Murti. De retour en France, il découvre l'enseignement de T. Krishnamacharya auprès de Marie-Christine Poulenc. Il entreprend alors une formation à Lille auprès de Claude Maréchal - assisté de Frans Moors - de 1987 à 1991, et obtient son certificat d'aptitude à l'enseignement ETY/Viniyoga. Lors de divers séminaires, il découvre T. K. V. Desikachar en 1995, ce qui l'incite à se rapprocher de Bernard Bouanchaud. Il débute alors avec ce dernier un long parcours qui se poursuit encore aujourd'hui, et réalise deux stages en Inde auprès de T. K. V. Desikachar en 2003 et 2005. En mai 2009, il reçoit des mains de T. K. V. Desikachar son diplôme de formateur. Il a déjà mené deux formations en 2012 et 2015.

## LE PROGRAMME

La formation de professeur de yoga représente 500 heures de cours, dont 25 heures d'enseignement individuel, réparties sur quatre ans. Chaque année scolaire comprend cinq week-ends de formation et un stage résidentiel d'une semaine en été.

L'enseignement se répartit de la façon suivante :

### 1<sup>ère</sup> et 2<sup>e</sup> années :

- Programme technique niveau 1 : théorie et pratique des principales postures et techniques respiratoires
- Etude du yoga selon le Yoga-sûtra de Patanjali (Chapitres 1 et 2) et autres textes anciens
- Eléments de construction d'une pratique personnelle.

### 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> années :

- Programme technique niveau 2 : suite des postures et techniques respiratoires, pédagogie appliquée aux cours collectifs et aux leçons individuelles
- Etude du yoga selon le Yoga-sûtra de Patanjali (Chapitres 3 et 4) et autres textes anciens
- Approche de la santé par le yoga.



Au terme de ces quatre années sera délivré un certificat d'aptitude à l'enseignement du yoga, validé par Jérôme Poulenc et Bernard Bouanchaud, à ceux qui auront suivi les cours et les stages, pris des leçons individuelles, passé avec succès les tests de vérification des connaissances et présenté un mémoire. Ce certificat sera confirmé par la Viniyoga Fondation France pour ceux qui désirent y adhérer.

## DATES & LIEUX 2019-2020

<b>1<sup>er</sup> week-end</b>	samedi 28 et dimanche 29 septembre 2019*	U.C.J.G.
<b>2<sup>e</sup> week-end</b>	samedi 30 nov. et dimanche 1 <sup>er</sup> déc. 2019*	14 rue de Trévise
<b>3<sup>e</sup> week-end</b>	samedi 25 et dimanche 26 janvier 2020*	75009 Paris
<b>4<sup>e</sup> week-end</b>	samedi 28 et dimanche 29 mars 2020*	Métro : Grands Boulevards
<b>5<sup>e</sup> week-end</b>	samedi 30 et dimanche 31 mai 2020*	ou Cadet
<b>Stage d'été 2020</b>	Du dimanche 12 juillet au soir (18H30) au samedi 18 juillet au matin (9h30)	Château du Parc Ducup « Maison Diocésaine » Allée des Chênes 66000 PERPIGNAN

\* samedi 9h-18H30 / dimanche 9h-15h30