



Michèle LEFEVRE
Directrice



Isabelle HERNANDEZ
Post-formation

Lignée – tradition
Swami Sivananda
Yoga intégral

Qui est Swami Sivananda?

Swami Sivananda (1887 – 1963), moine, sage et yogi indien, ayant largement contribué à la diffusion du yoga en Occident, n'avait pas d'enseignement propre: il ne faisait que transmettre la sagesse millénaire du Yoga. Cependant, sa particularité était de prôner le « Yoga Intégral », aussi appelé «Yoga de la Synthèse». Il recommandait le développement harmonieux de tout l'être. Ainsi, il expliquait que si une structure [ou une personne] comporte un point faible, c'est ce même point qui pourrait faire s'effondrer la structure dans son ensemble. [1]

« Action, émotion et intelligence sont les trois chevaux qui tirent le chariot qu'est le corps. Ils devraient travailler en parfaite harmonie ou union. Alors seulement le chariot se déplacera sans difficulté. [...] Le Yoga de la Synthèse développera la tête [la sagesse], le cœur [l'amour et la compassion] et la main [l'action juste] et conduira à la perfection. » [2]

Swami Sivananda n'a pas fondé une nouvelle religion ni développé de nouvelles règles éthiques et morales. Au lieu de cela, il a aidé l'Hindou à devenir un meilleur Hindou, le Chrétien un meilleur Chrétien, le Musulman un meilleur Musulman.

C'est dans cet esprit que l'école Yogamrita et moi-même transmettons le yoga.

[1] D'après Swami Venkatesananda (Sivananda's Integral Yoga)

[2] Swami Sivananda Saraswati (Bliss Divine)

L'École Yogamrita

Yogamrita est une école de yoga, fruit d'une longue pratique du Yoga et de la méditation, ainsi que de recherches en Yoga, avec l'approche conjointe de l'Ayurveda.

L'école Yogamrita est enregistrée comme organisme de formation.

Organisation de la formation

Durée de la formation : 4 ans

L'enseignement annuel s'organise en :

- 4 week-end

- 2 stages de 6 jours

Lieu

Les enseignements ont lieu :

Maison d'accueil Ile Blanche

29241 Locquirec

Contact

Yogamrita

Pont ar Marc' Had

29650 Guerlesquin

Port : 06 82 46 81 47

Fixe: 02 98 72 82 01

yogamrita@orange.fr

www.yogamrita.com/formation

Yogamrita

La formation de Yogamrita et les intervenants

L'école Yogamrita forme actuellement des professeurs de yoga sur 4 ans (2014-2018) à un enseignement respectueux de la santé et de l'intégrité de la personne, accessible et adapté à chaque public. Cette formation est calquée sur le programme de base européen de l'Union Européenne de Yoga (UEY); il est augmenté d'une importante partie «Ayurveda». Pas de nouvelle promotion prévue après 2018.

L'école de yoga Yogamrita propose des modules courts de post-formation sur 4 à 6 jours, ainsi qu'une post-formation sur 2 ½ ans. L'objectif de cette dernière est de permettre à l'enseignant d'expérimenter puis de s'approprier la pédagogie du yoga intégral avec l'approche ayurvédique, puis de l'enseigner à ses élèves. L'enseignant, grâce aux solides connaissances qu'il aura acquises, pourra aussi prodiguer des consultations ayurvédiques de base : détermination la Prakriti et la Vikriti de ses élèves (constitution/déséquilibres), conseil en matière d'hygiène de vie, d'alimentation et de pratique adaptée du yoga. L'école Yogamrita propose aussi des stages de Yoga Sadhana et des matinées d'approfondissement du yoga thématique.

Michèle LEFEVRE est professeur de yoga et formatrice de professeurs de yoga avec l'approche ayurvédique. Elle est associée-gérante et directrice de l'école et responsable pédagogique de la formation de professeurs de yoga.

Michèle Lefèvre a été initiée au yoga auprès de Swami Vishnudevananda, disciple de Swami Sivananda. Elle a suivi une formation initiale à l'enseignement du Yoga en Inde (1991). Elle expérimente parallèlement la vie communautaire, la pratique et l'enseignement du yoga sous forme intensive, dans les centres Sivananda d'Europe entre 1990 et 1994, où elle demeure, en tant que staff permanent. Puis, elle poursuit, avec une formation à l'enseignement du yoga à Yoga7, Genève (diplômée Yoga Suisse, programme de l'UEY).

Aujourd'hui, installée en Bretagne, elle est membre de la FIDHY & de la FFEY. Elle est intervenante ou formatrice régulière ou occasionnelle dans des écoles de formation à l'enseignement du yoga et Fédérations (André Van Lysebeth, Yoga7, Yoga Suisse, FIDHY, Union Européenne de Yoga, Fédération Nationale des écoles luxembourgeoises de Yoga, SPYB).

Après une introduction à l'Ayurveda auprès de l'Institut Maharishi de Genève, en 1995, Michèle Lefèvre a vécu son initiation à l'approche « Yoga & Ayurveda » avec Serge Aubry (formé par Sribhashyam), sous la forme de week-ends de formation décisifs, à l'école Yoga7, en 2004-2005. Cela a été une véritable révélation pour elle et le début de ses recherches. Elle a parallèlement suivi, sur 5 ans, la formation « Yoga and Ayurveda » de l'American Institute of Vedic Studies (David Frawley). Intéressée par l'approche du Dr Partap Chauhan, elle a suivi une semaine d'immersion dans l'ayurveda, puis pour assoir ses connaissances, elle a poursuivi avec la formation « Ayurvedic Counsellor Course » auprès du Jiva Institute du Dr Partap Chauhan (Faridabad, Inde).

Depuis 2008, elle a mis au point et transmis plusieurs formules de stages « Yoga & Ayurveda » sur 5 jours. En 2014, elle a lancé un cycle de « Formation de professeur de yoga avec l'approche ayurvédique » sur 4 ans de Yoga Thérapie.

Isabelle HERNANDEZ est professeur de Yoga, formatrice de professeurs de yoga avec l'approche ayurvédique & Praticienne en Ayurveda. Elle est responsable de la post-formation « Yoga & Ayurveda », et plus largement co-responsable pédagogique des formations longues de l'école de yoga Yogamrita. Enfin elle est aussi associée et co-gérante de cette même école.

Yogamrita

Elle a été initialement formée en Yoga selon l'enseignement de TKV Desikachar via son formateur Bernard Bouanchaud. Cela lui a permis d'enseigner le yoga à des personnes reconnues travailleurs handicapés avec des pathologies importantes (physiques et psychiques) dans le cadre de son travail de formatrice où elle a travaillé 9 ans. Pour approfondir les aspects thérapeutiques liés au yoga, elle a suivi la formation de yogathérapeute avec le Dr Lionel Coudron (Institut Français de Yogathérapie).

Elle s'est également formée auprès de Bernadette de Gasquet en yoga pré-post Natal et a pu pleinement expérimenter ce yoga durant ses 4 grossesses.

Elle s'est ensuite formée à l'Ayurveda comme praticienne auprès de Vaidya Atreya Smith (Institut Européen d'Etudes Védiques- 1050 heures) et du Dr Sunil Joshi (Vinayak Ayurveda & Panchakarma Research Center, Inde - 200h). Elle a enrichi sa formation auprès de Curcuma (Belgique), Vedicare (Nîmes), l'APMA (Paris), l'American Institute of Vedic Studies (formation de David Frawley).

Elle a créé en 2010 l'Institut AYAM à Rennes qui a pour objectif d'ouvrir le Yoga & l'Ayurveda à tous en l'adaptant au cas par cas. Elle est membre d'Ayurveda en France, de L'Institut Français de Yoga et de l'Institut **Michèle LEFEVRE** est professeur de yoga et formatrice de professeurs de yoga avec l'approche ayurvédique. Elle est associée-gérante et directrice de l'école et responsable pédagogique de la formation de professeurs de yoga.