



Collège National de Yoga



“Transmettre le souffle du yoga...”

## Le Collège National de Yoga

Fondé et Dirigé par **Evelyne Sanier-Torre**

Vous propose une formation de qualité ouverte à toute personne désirant :

- Suivre une formation professionnelle d'enseignant de yoga
- Approfondir la pratique du yoga, du prânâyâma, de la méditation, des textes de référence et partager l'expérience de ce chemin pour mieux se connaître et faire de sa vie un “art de vivre”...

*“Contemple avec l'œil intérieur le secret de ton cœur.”*

Sarasvatî Upanishad

- Compléter une formation initiale d'enseignant de yoga, en choisissant certains modules.

*“La Connaissance conduit à l'unité.”*

Swami Ramakrishna

Afin de répondre aux **qualités** d'**authenticité** de **FYLE**, la Fédération de Yoga des Lignées d'Enseignement

**La formation du CNY :**

- dure quatre années
- dispense plus de 640 heures de formation
- respecte les règles définies par l'Union Européenne de Yoga
- est organisée selon des cours hebdomadaires et séminaires et transmet l'enseignement des différentes matières nécessaires à la transmission de la discipline du yoga.

**Plusieurs possibilités vous sont offertes pour suivre le cursus de l'enseignement du CNY**

**Chaque année, la formation comprend :**

- 7 week-ends de formation
- 1 séminaire résidentiel de 5 jours
- 1 cours de yoga hebdomadaire, pouvant être remplacé par un deuxième séminaire résidentiel de 5 jours.



FYLE



# La formation d'enseignant de yoga du CNY

## Les spécificités de la formation

### Adaptabilité, tradition et spiritualité

La pratique de yoga étudiée est reliée aux textes traditionnels de l'Inde, en particulier les Yoga-Sutra et par là même fait du yoga une pratique corporelle qui ouvre au spirituel. L'enseignement de cette discipline respecte la transmission d'un savoir issu de plusieurs millénaires tout en étant adapté à la société contemporaine.

### Exigence de qualité

Chaque matière est enseignée par des personnes dont l'expertise est pleinement reconnue dans leur sphère professionnelle.

Chaque promotion, annuelle, est composée de douze stagiaires au maximum et permet ainsi la souplesse d'une petite structure, avec un suivi personnalisé au service du respect du rythme de chaque stagiaire.

## Pourquoi 4 années de formation

Le yoga ne s'apprend pas, il se savoure...

C'est un savoir qui passe par l'expérience de l'état de yoga. On ne peut transmettre que ce que l'on est. La transformation intérieure demande du temps, de l'écoute. C'est un cheminement au fil des jours. Ce n'est pas en trois semaines ou trois mois que l'on peut expérimenter et transmettre l'état de yoga. Il faut du temps, le temps de l'imprégnation, le temps de l'Être...

La première année est basée sur l'expérience, ressentir l'état de yoga pour soi-même, percevoir ses propres changements, savourer la pratique du yoga... La deuxième année, commencer à comprendre les mécanismes du corps et de la conscience... La troisième année, apprendre comment enseigner pour répondre aux besoins de chacun. Aux personnes jeunes, plus âgées, en bonne santé ou traversant une période difficile, désirant retrouver un état de bien-être, moins de stress, un corps plus souple ou plus tonique, en recherche d'un chemin spirituel... Répondre aux différentes attentes dans le respect de tous : cela s'apprend... et prend du temps !

La quatrième année, enseigner avec joie et percevoir que les graines semées grandissent, fleurissent et portent de beaux fruits.



# Le programme de la formation

## Les matières enseignées

- Pratique approfondie de Hatha-Yoga avec Asana, Prânâyâma, Méditation.
- Cours de pédagogie : apprentissage de la structure d'un cours en fonction des différents paramètres tels que l'heure, le climat, l'âge, l'état de santé, les besoins, l'environnement,...
- Anatomie générale et appliquée aux postures de yoga selon les fondements de la Spiraldynamik. Indications et contre-indications. Adaptation à l'âge et aux cas particuliers (femme enceinte, ...)
- Physiologie appliquée aux postures de yoga. Indications et contre-indications.
- L'homme et son cerveau : neuropsychologie, la conscience, l'inconscient...
- Symbolique des postures
- Etudes des textes de tradition indienne (Yoga Sutra, Bhagavad Gîtâ, Upanishads...)
- Etudes des textes de tradition occidentale
- Ayurveda
- Etudes des mythes
- L'Être humain et l'Univers

## Le diplôme

Le diplôme d'Enseignant de Yoga du CNY est reconnu par la Fédération de Yoga des Lignées d'Enseignement, FYLE, garante de formations en quatre années minimum permettant d'offrir une formation diplômante de qualité, dans le respect de la tradition tout en s'adaptant à la société actuelle.

## Les enseignants

**Lors de chaque séminaire interviennent plusieurs enseignants, experts reconnus dans leur domaine, pour approfondir les différentes matières du programme de formation.**

**Vous y retrouverez entre autres :**

**Evelyne Sanier-Torre** : Fondatrice et Directrice du Collège National de Yoga. Présidente de la FIDHY de 1995 à 2002, actuelle Présidente de FYLE, Evelyne Sanier-Torre est directrice pédagogique du CNY. Après avoir reçu la formation d'Eva Ruchpaul, Evelyne a suivi l'enseignement de Gérard Blitz, notamment sur les Yoga-Sutra puis fut touchée par la transmission du Prânâyâma et de la Bhakti avec Sri TKS Sribhashyam. Son enseignement est fondé sur la pratique posturale, respiratoire et méditative ainsi que sur les Yoga-Sutra, afin de redonner au corps toutes ses résonnances spirituelles. Son enseignement est toujours relié à l'enseignement reçu par ses Maîtres et fait référence à la lignée de

Sri T.Krishnamacharya, lignée traditionnelle où la spiritualité est au cœur de l'enseignement, de la transmission et de la pratique du yoga.

**Chantal Chagneau** : Directrice administrative du Collège National de Yoga, professeur de yoga, Chantal Chagneau guide des cours de yoga hebdomadaires et lors des séminaires.

**Yolande Deswarte** : Kinésithérapeute, Yolande Deswarte a élaboré en 1981, avec le docteur Larsen les fondements de la Spiraldynamik. Enseigne une "Anatomie vivante" appliquée au yoga.

**Edith Lombardi** : Psychologue clinicienne, conteuse, auteur, Edith Lombardi présente des mythes et approfondit la signification de ces grands récits fondateurs.

**Vincent Maréchal** : Ingénieur agricole de formation, Varad suivit une formation en Ayurveda dans une Université Américaine puis en Inde auprès de Vaidyas traditionnels. Praticien diplômé en Ayurveda depuis 1991, Varad transmet un ayurveda authentique.

**Colette Poggi** : Docteur en philosophie, auteur d'ouvrages de référence, Colette Poggi s'est spécialisée dans l'étude des philosophies de l'Inde, et particulièrement dans le Shivaïsme du Cachemire depuis plus de trente ans. Ses recherches universitaires l'ont menée à l'étude comparée des mystiques orientales et occidentales.

**Jacques Scheuer** : Jésuite, professeur émérite d'histoire des religions de l'Asie à l'Université catholique de Louvain (Louvain-la-Neuve), membre de l'équipe des Voies de l'Orient (Bruxelles). Auteur de nombreux ouvrages, dont "Un chrétien dans les pas du Bouddha".

**Bertrand Vergely** : Philosophe, théologien, professeur en classes préparatoires, Bertrand Vergely a publié de nombreux ouvrages dont "Retour à l'émerveillement" (A. Michel). Il poursuit une réflexion sur le sens de la vie, de la souffrance, de la mort mais aussi du bonheur et de la foi.

**Jean-Marie Vigoureux** : Professeur de physique et chercheur à l'Université de Franche-Comté, Jean-Marie Vigoureux est également conférencier et auteur d'ouvrages dont "Les Pommes de Newton" (Albin Michel) et "La quête d'Einstein" (Ellipse). Il expose comment la physique est inséparable de l'histoire humaine et de l'évolution culturelle de chaque époque.

**Intervenants ponctuels** : **Anne Bervas-Leroux, Bernard Besret, Michel Doffe, David Hykes, Martine le Chenic, Alain Plaignaud...**



## L'Offre du CNY

Le Collège National de Yoga est une école de yoga **reconnue** par la Fédération de Yoga des Lignées d'Enseignement **FYLE**

Fondé en 2003 par Evelyne Sanier-Torre propose **à toute personne désireuse d'apprendre ou d'approfondir le yoga :**

- des cours collectifs hebdomadaires
- des cours individuels
- des conférences
- des séminaires à thème ou résidentiels
- une formation professionnelle d'enseignants de Hatha Yoga, diplômante et agréée
- et des stages de post-formation.

### **Le Collège National de Yoga s'adresse à tous.**

Chaque séance est unique et respectueuse du "corps du jour".  
Le yoga n'est pas une technique, c'est un art, un art d'Être,  
dans le présent, dans la plénitude de la vie.

Selon l'âge, l'état de santé et les conditions de vie, la séance est personnalisée et structurée pour répondre aux besoins de chaque participant et retrouver détente, souplesse, tonicité, vitalité, centrage et joie de vivre.

### **Pour vous inscrire**

Retrouvez toute l'offre  
détaillée du CNY sur le site :

**[www.collegeyoga.fr](http://www.collegeyoga.fr)**

## Informations pratiques

Le CNY est un organisme de formation professionnelle reconnu, il possède un numéro d'activité délivré par la DIRRECTE et est référencé sur DATADOCK, permettant des aides au financement.

### Adresse du secrétariat

Collège National de Yoga  
3 allée de la Marne  
95120 Ermont

### Courriel

contact@collegeyoga.fr

### Téléphone

06 03 18 04 80 ou 01 34 14 48 23

### Lieux de formation

Paris 1<sup>er</sup>, Forum 104 (Paris 6<sup>ème</sup>), Ermont (95)

### Lieux de cours hebdomadaires

Paris 1<sup>er</sup>, Ermont (95)

### Evelyne Sanier-Torre

Directrice pédagogique du  
Collège National de Yoga

### Chantal Chagneau

Directrice administrative du  
Collège National de Yoga

### Alain Plaignaud

Responsable du site WEB



[www.collegeyoga.fr](http://www.collegeyoga.fr)

