



## INSTITUT LA GRUE BLANCHE Formations en Energétique Traditionnelle

a Cour d'Elise, 33 Grande Rue 69380 Chazay d'Azergues France  
secretariat@lagrueblanche.com - www.lagrueblanche.com

### FORMATION EN YOGA ET MEDITATION

#### Présentation de notre formation

Créé selon les directives nationales du conseil de certification du yoga en Inde, notre programme vous donnera l'occasion d'apprendre le Yoga authentique auprès des professeurs de yoga formés en Inde.

**200h réparties sur 2 ans**  
**100h sur la Saison 2024-2025**

Initiation et/ou approfondissement des connaissances du Yoga, mieux connaître le système du Yoga, se perfectionner, et devenir professeur du Yoga.

#### Programme

Le programme est constitué des cours pratiques et théoriques.

Introduction aux textes fondamentaux du yoga.

Yoga, santé et bien-être.

Psychologie, prévention des déséquilibres.

Introduction – Anatomie et physiologie.

Yoga et affinement de la personnalité.

Gestion yogique du stress.

Mantras, Shatkarma, Postures Micro/Macro.

Postures du Yoga (40 postures).

Exercices et travail du souffle.

Mudras et Bhandas.

Méditation et pratique (Dhyan-Sadhna).

Méthodes d'enseignement et évaluation.

#### Objectifs

Apprendre, comprendre, pratiquer et avoir de l'autonomie.

Animer et encadrer des groupes de pratiquants du Yoga : sécurité et environnement afin dans l'accompagnement individuel et/ou collectif.

Construire et formaliser la progression des postures en Yoga du débutant aux niveaux avancés afin de favoriser l'engagement et la réussite des pratiquants.

Guider des activités en cohérence avec les fondamentaux du Yoga.

#### Particularités de cette formation

- Une formation certifiante.

**-Equivalence : niveau 3 du Conseil de certification du Yoga en Inde.**

-Théorie et pratique intégrées.

-Supports audio et vidéo accessibles en ligne tout au long de la formation.

**En option** : préparation individuelle aux examens en vue de l'obtention des diplômes professionnels délivrés par le Conseil de certification du yoga. Possibilité d'obtenir aussi la certification du gouvernement indien (Les examens se déroulent en ligne).

#### À propos du Conseil Indien de certification du yoga

Avec la popularité croissante du yoga dans le monde, la demande est soutenue pour des professeurs de yoga/instructeurs de yoga/thérapeutes de yoga. Le Conseil de certification du yoga a ainsi été créé en mars 2018 sous l'égide de l'Institut national du yoga Morarji Desai et du Ministère d'Ayush de l'Inde.



**INSTITUT LA GRUE BLANCHE**  
**Formations en Energétique Traditionnelle**

La Cour d'Elise, 33 Grande Rue 69380 Chazay d'Azergues France  
secretariat@lagrueblanche.com - www.lagrueblanche.com

**Fiche d'inscription 2024-2025**  
**Formation en Yoga et Méditation**  
**1ère année : 100h**

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Code Postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

Date de naissance \_\_\_\_\_ Profession \_\_\_\_\_

Téléphone portable \_\_\_\_\_ Email \_\_\_\_\_

**Dates prévisionnelles**

1. **Chaque Mercredi 9h-10h30 (En ligne sur Zoom), du 09/09/2024 au 30/06/2025 hors vacances scolaires**  
(Environ 34 séances, 34x1.30 = 51h) avec replay gratuit pendant un mois.

2. **Présentiel ou en linge sur zoom : 42h.**

28/29 septembre 2024

1/2 Février 2025

24/25 mai 2025

**Horaires : 9h30 - 13h00, 14h00 - 17h30**

**Lieu de la Formation en présentiel : Les Grandes Terres, Chemin du Grand Moulin, 69340 Francheville.**

3. **Bilan et fin de formation 7h (28 juin 2025) Horaires : 9h30 - 12h30, 14h - 18h : en linge sur zoom.**

**Conditions d'inscription : une formation ouverte à tous.**

**Tarif annuel : 40 € frais d'adhésion et 1000 € frais pédagogiques.**

Le nombre de places étant limité en présentiel, veuillez nous faire parvenir votre dossier au plus tôt.

**Hébergement :** possibilité d'être logés sur place. Renseignements sur les chambres: [hebergementlqt@gmail.com](mailto:hebergementlqt@gmail.com)

**Repas :** chacun prévoit des pique-niques, possibilité de chauffer des plats sur place.

**Pour valider mon dossier d'inscription :**

- Je joins un chèque de **40 €** à l'ordre de 'La Grue Blanche'.

- Je joins un chèque de 300 € (frais pédagogiques) et payerai le solde au 1er weekend de la rentrée. Chèques à établir à l'ordre de 'Ravi GODARA'.

Je reconnais avoir pris connaissance des conditions générales à l'inscription (page suivante).

**Date et Signature (précédé de la mention 'Lu et approuvé') :**



## INSTITUT LA GRUE BLANCHE Formations en Energétique Traditionnelle

La Cour d'Elise, 33 Grande Rue 69380 Chazay d'Azergues France  
secretariat@lagrueblanche.com - www.lagrueblanche.com

### Conditions Générales

#### Enseignement

Les séminaires sont assurés par des enseignants spécialisés dans leurs domaines d'intervention.  
Un cursus de deux ans en formation de Yoga et méditation.

#### Déroulement de la formation

Les séminaires se déroulent pendant 100h (voir le planning) par an avec théorie et pratique intégrées.

#### Voyages d'études en Asie

Ces stages en option se déroulent dans des centres de Yoga et de Méditation. Ils sont essentiellement orientés vers la pratique.  
Leurs tarifs sont particulièrement étudiés pour permettre au plus grand nombre d'y participer.

#### Hébergement

Possibilité d'être logés sur certains sites de la formation si vous réservez suffisamment tôt.

#### Inscription

Le futur stagiaire envoie son dossier complet à l'Institut La Grue Blanche. Celui-ci examine le dossier dans

les 15 jours suivant sa réception (Ce délai peut être prolongé pendant les vacances scolaires), notifie sa décision par email à l'intéressé(e). Pour éviter tout retard de réponse, vous êtes prié(e) de nous envoyer simultanément par email la lettre de motivation, la fiche d'inscription et les chèques scannés à l'adresse suivante : secretariat@lagrueblanche.com

#### Tarifs

Les frais pédagogiques concernent une année d'études complète hors voyage d'études en Asie.

#### Modalités de règlement

Le règlement des prestations au cursus peut être global ou fractionné comme suit :

- Des montants fixes payés à l'inscription, montant indiqué sur la fiche d'inscription.
- Le solde avant le 1 cours de la rentrée.

#### Modalités administratives et d'enseignement

Le stagiaire est contractuellement lié pour la totalité de la formation qu'il a choisie. 30 jours calendaires avant le début de la formation, le stagiaire peut à tout moment annuler son inscription. L'Institut La Grue Blanche remboursera intégralement les frais engagés hormis des frais de dossier (100 €). Entre 30 jours et le début de la formation, les montants versés à l'inscription seront retenus à 80% par La Grue Blanche. Après le début de la formation, le stagiaire s'engage à suivre l'intégralité de la formation dans laquelle il est inscrit. Aucun remboursement ou avoir ne peut être effectué pour quelque motif que ce soit (sauf en cas de force majeure).

#### Prestations

Les prestations concernent uniquement le suivi des séminaires et n'incluent ni l'hébergement, ni les déplacements des stagiaires et ni les cours hebdomadaires.

**J'accorde à l'Institut La Grue Blanche, en relation avec ma participation à toute activité organisée par celui-ci, le droit de reproduire mon image, mes gestes et ma voix et d'utiliser tout document visuel et/ou sonore ainsi produit par l'Institut, à l'exception de toute exploitation commerciale.**

Je refuse à l'Institut La Grue Blanche, en relation avec ma participation à toute activité organisée par celui-ci, le droit de reproduire mon image, mes gestes et ma voix et d'utiliser tout document visuel et/ou sonore ainsi produit par l'Institut.

#### RECAPITULATIF DES DOCUMENTS À FOURNIR LORS DE L'INSCRIPTION

- Une lettre de motivation récapitulant vos parcours d'apprentissage de Yoga, Méditation et/ou autre art de santé/art de vivre, aussi vos projets personnel ou professionnel (si 1<sup>ère</sup> inscription)
- Fiche d'inscription remplie et signée
- Une photo récente collée sur la fiche d'inscription (si 1<sup>ère</sup> inscription)
- Règlement des frais d'adhésion et des frais pédagogiques.

#### Adresse postale pour envoi du dossier d'inscription

LA GRUE BLANCHE, La Cour d'Elise, 33 Grande Rue 69380 Chazay d'Azergues, France

Date :

Signature :