



## INSTITUT LA GRUE BLANCHE

Formation en Energétique Traditionnelle Chinoise

Membre de la Fédération FFAEMC

La Cour d'Elise, 33 Grande Rue 69380 Chazay d'Azergues,

France secretariat@lagrueblanche.com - www.lagrueblanche.com

## Formation Yoga – Yogique Postures

**50 h**

**Saison : 2026-2027**

### Présentation de formation :-

#### Le Yoga, l'union du corps, du mental et de l'esprit

Découvrez un enseignement authentique composé de **50 postures yogiques traditionnelles**, favorisant le bien-être physique, mental et intérieur.

Ces postures, pratiquées depuis des siècles par les yogis de l'Himalaya, ont été transmises au grand public il y a environ cent ans. Aujourd'hui, elles demeurent encore largement méconnues dans le monde occidental.

Au fil de cette formation, vous développerez une profonde connexion entre **le corps, le mental et l'esprit**. La pratique régulière permet d'améliorer la conscience de soi, de reconnaître les tensions physiques et les blocages émotionnels, et d'initier un véritable processus de transformation et de guérison.

#### Au programme

- Les **50 postures yogiques traditionnelles**.
- Travail approfondi sur **les articulations** afin de retrouver mobilité, stabilité et fluidité des mouvements.
- Étude et pratique de postures adaptées pour soulager les **différents types de douleurs corporelles** (dos, nuque, épaules, hanches, genoux, etc.).
- Découverte et application des **Mudras** (gestes énergétiques) et des **Bandhas** (verrous énergétiques) afin d'harmoniser la circulation de l'énergie vitale.
- Développement de la souplesse, de la force, de l'équilibre et de la posture.
- Amélioration de la respiration, de la concentration et du calme mental.
- Renforcement de la conscience corporelle et de la connexion entre **le corps, le mental et l'esprit**.

#### Pour qui ?

Cette formation est ouverte :

- à **toutes les tranches d'âge** ;
- aux **débutants**, sans expérience préalable ;
- aux **pratiquants confirmés** souhaitant approfondir leur pratique ;
- aux **professeurs de yoga** désireux d'enrichir leur enseignement grâce à une approche traditionnelle issue de la lignée des yogis de l'Himalaya.

**Une pratique authentique pour développer la santé, la vitalité, la sérénité et l'harmonie intérieure.**

#### Particularités de cette formation

- Une formation certifiante.
- Théorie et pratique intégrées.
- Supports audio et vidéo accessibles en ligne tout au long du cursus.



## INSTITUT LA GRUE BLANCHE

Formation en Energétique Traditionnelle Chinoise  
Membre de la Fédération FFAEMC

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

### Fiche d'inscription 2026-2027 Formation Yoga – Yogique Postures **50 h**

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

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

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

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

#### Planning

**Dates : Du 8 septembre 2026 au 22 juin 2027**

**Cours : les mardis, hors vacances scolaires de la Zone A**

**Horaire : de 19 h 00 à 20 h 30**

**Lieu : en ligne sur Zoom**

#### **Pour Qui :**

Cette formation est ouverte :

- à toutes les tranches d'âge ;
- aux débutants, sans expérience préalable ;
- aux pratiquants confirmés souhaitant approfondir leur pratique ;
- aux professeurs de yoga désireux d'enrichir leur enseignement grâce à une approche traditionnelle issue de la lignée des yogis de l'Himalaya.

**Tarif annuel : 40 € frais d'adhésion et 750 € frais pédagogiques.**

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

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

- Je joins un chèque de **40 €** à l'ordre de 'La Grue Blanche'.
  - Je joins un chèque de **750 €** (frais pédagogiques). 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**

Formation en Energétique Traditionnelle Chinoise  
Membre de la Fédération FFAEMC

La Cour d'Elise, 33 Grande Rue 69380 Chazay d'Azergues,  
France [secretariat@lagrueblanche.com](mailto:secretariat@lagrueblanche.com) - [www.lagrueblanche.com](http://www.lagrueblanche.com)

### **Conditions Générales**

#### **Enseignement**

Les séminaires sont assurés par des enseignants spécialisés dans leurs domaines d'intervention.

#### **Déroulement de la formation**

Les séminaires se déroulent pendant 50h (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.

#### **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](mailto: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.

#### **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 90 jours et le début de la formation, les montants versés à l'inscription seront retenus 100% 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 personnels ou professionnels (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 :