

POST FORMATION POUR PROFESSEUR·ES DE YOGA DIPLÔMÉ·ES

Yoga & Ayurveda



Programme 2027-2028

Table des matières

Présentation	P : 3
Descriptif de la post-formation	P : 4
Objectifs	
Programme	
Déroulement	
Planning de la formation	P : 12
Lieux de stage	P : 13
Frais pédagogiques	P : 14
Formatrices	P : 15
Conditions d'admission et inscription	P : 16
Prérequis	
Accessibilité	
Modalités d'inscription	
Nous contacter	

Présentation

A l'origine, **Yogamrita** était un blog, créé par Michèle Lefèvre en 2007 qui a très vite suscité un grand intérêt dans l'univers Yoga. C'est en 2009 que Michèle crée l'école de Yoga et d'Ayurveda Yogamrita, domiciliée à Guerlesquin (Finistère). En 2011, de son côté, Isabelle Moysan fonde l'institut AYAM, son cabinet de Yoga et d'Ayurveda, à Rennes.

En 2014, de la rencontre entre Michèle et Isabelle, va naître le désir de poursuivre l'aventure ensemble, comme une évidence. Et c'est sans surprise qu'elles choisissent de s'associer au sein de Yogamrita. Yogamrita est spécialisée depuis plus de 15 ans dans l'enseignement qui allie le Yoga & l'Ayurveda. L'école intervient principalement auprès de professeurs de Yoga en France et à l'étranger.

Pour plus de détails : [A Propos | Yogamrita, École de Yoga et Ayurveda](#)

Que signifie Yogamrita ? Amrita signifie en sanskrit *non-mort*, et par extension *nectar d'immortalité*, ou encore *essence*. Yogamrita, c'est donc *l'essence du Yoga*, ... ou *le yoga qui conduit au Soi* (la pure conscience intemporelle).

Yoga7 est la plus ancienne école de Yoga de Genève. Fondée en 1957 par Anne Brugger-Lenz, l'école a été remise en 1984 à 7 de ses élèves et s'est installée au cœur de Genève, à Rive, dans une belle salle sous les toits. Yoga7 est également un institut de formation qui prépare au diplôme d'enseignant·e de Yoga Suisse, avec un programme sur 4 années. En 2004, une revue de yoga, *Les Cahiers de Yoga7* a vu le jour, s'inscrivant dans la même continuité et depuis janvier 2009, cette revue, toujours éditée par Yoga7, appelée *Les Cahiers du Yoga* est devenue le journal francophone officiel de l'association professionnelle Yoga Suisse.

Pour plus de détails : www.yoga7.com

Avec ce programme 2027-2028, Yogamrita et Yoga7 s'associent pour présenter la post formation Yoga & Ayurveda au public d'enseignant·es de Suisse et environs.

« La pédagogie est un axe de transmission central. Tout au long de sa formation, le professeur de yoga stagiaire passe par l'expérience pour assimiler la théorie de l'approche « Yoga et Ayurveda ». Il apprend à mettre en place des cours et des ateliers d'Ayurveda pour ses élèves, ou encore à mener des bilans ayurvédiques, tout en étant accompagné, dans ce processus, par ses formatrices. »



POST-FORMATION POUR PROFESSEUR·ES DE YOGA DIPLÔMÉ·ES

Yoga & Ayurveda

2027-2028

Prochaine rentrée : 10 juillet 2027
Ouverture des inscriptions : Janvier 2026

L'école Yogamrita a reçu la certification Qualiopi pour les actions de formation.
Yoga7 bénéficie du label Eduqua depuis 2016.



Descriptif de la post-formation

Yoga & Ayurveda 200h (200h d'enseignement – 160h en présentiel/40h en distanciel)

La post-formation *Yoga & Ayurveda* enseigne l'Ayurveda dans sa vision traditionnelle et holistique de la santé, ainsi que l'approche ayurvédique du yoga intégral. L'Ayurveda offre une grille de lecture, complète et pertinente, de tous les aspects de l'existence : la santé, le corps, la psyché, l'âme, les relations, les activités, la profession, ... L'enseignant de yoga reçoit un éclairage complémentaire au yoga, le conduisant vers toujours plus de compréhension de la nature humaine, pour ses élèves et pour lui(elle)-même.

Objectifs

La post-formation *Yoga & Ayurveda* vous permet :

- D'acquérir des bases théoriques claires et solides en Ayurveda, adaptées à votre métier de professeur·e de Yoga, concrètes et utiles pour vous et vos cours
- D'intégrer et d'expérimenter pour vous-même les principes de cette approche holistique et préventive de la santé

- De transmettre le style de vie ayurvédique. Vous aurez les outils pour organiser des ateliers ou des stages thématiques en lien avec l'Ayurveda pour vos élèves
- D'approfondir personnellement tous les outils du yoga intégral avec l'approche ayurvédique. Ces outils comprennent : Asana, Pranayama, Mudra du corps et des mains, chant de Bija et Mantra, Yoga Nidra, techniques de concentration et de méditation
- De vous approprier une pédagogie efficace et profonde du yoga intégral avec l'approche ayurvédique, puis de l'enseigner à vos élèves
- De prodiguer des consultations ayurvédiques de base : déterminer la Prakriti et la Vikriti de vos élèves (constitution/déséquilibres) et prodiguer des conseils en matière d'hygiène de vie, d'alimentation et de pratique adaptée du yoga.

Programme de la post-formation

Fondamentaux de l'Ayurveda avec l'approche yogique –

- | | |
|--|--|
| - Aux sources du Yoga et de l'Ayurveda : Vedas, Samkhya | - Physiologie ayurvédique : Dhatus, Malas, Srotas, Agni, Ama |
| - Introduction et Fondements de la vision ayurvédiques | - Principes de digestion et d'élimination |
| - Compréhension des 5 éléments, 3 Doshas, Prakriti/Vikriti | - Les sous-Doshas de Vata, Pitta & Kapha |
| | - Les Maha Gunas, les Gurdadi Gunas |
| | - Prana/Tejas/Ojas |
| | - Langhana/ Brimhana/Samana/ |

Approche ayurvédique des pratiques du Yoga Intégral –

- | | |
|---|--------------------------------------|
| - Asanas fondamentaux | - Pratiques du Yoga intégral pour : |
| - Principaux Pranayamas | - Vata, Pitta, Kapha et sous-Doshas |
| - Principaux Points Marmas | - Déséquilibres Vata, Pitta, Kapha |
| - Yoga du son (Bijas, Mantras) | - Pratiques en lien avec les saisons |
| - Yoga Nidra et relaxation | - Les Dhatus, Agni |
| - Mudras posturales, Hasta Mudras, Drishtis | |

Dinacharya / Ritucharya

Nettoyages et cures yogiques et ayurvédiques :

- | | |
|---|--|
| - Shat Kriyas : techniques de nettoyages yogiques | - Théorie Pancha Karma, soins, |
| - Automassages | - Shankprakshalana (théorie et pratique). Pratique personnelle et accompagnement |
| - Routine ayurvédique journalière & saisonnière personnalisée | |

Bilans ayurvédiques

- Apprendre à réaliser un bilan ayurvédique pour déterminer la constitution et les déséquilibres de son élève
- Analyse et interprétations
- Pratique, expériences, observation, mise en situation
- Session de suivi/débrief de bilans

Préconisations Style de Vie / Diététique

- Apprendre à donner des préconisations de style de vie en fonction des constitutions ayurvédiques et/ou des déséquilibres
- Compréhension des cycles (saisons, âges...)
- Etude de la diététique selon l'Ayurveda
- Introduction à la Phytothérapie

Intégrer l'Ayurveda en cours collectifs et individuel de yoga

- Structure
- Bhavana, Thème, Objectif
- Préparation de pratiques avec l'approche ayurvédique
- Observation et construction de pratique personnalisée à son élève selon sa constitution/déséquilibre en cours individuel

Approche psychologique et énergétique

- Psychologie yogique et ayurvédique : introduction
- 7 Chakras : introduction à l'approche yogique et ayurvédique

Suivi pédagogique / Évaluations

- Travaux de suivi
- Examens écrits et oraux
- Validation de formation
- Cérémonies d'ouverture et de remise de diplôme

Suivi / Séances personnalisées en individuel

- Bilan ayurvédique de 2h
- Séance personnalisée de yoga de 1h

Le programme a été refondu en tenant compte des expériences recueillies, à la suite de nos promotions précédentes. En effet, nous articulons le programme au plus proche des besoins des professeurs de yoga, et nous le réajustons également en fonction de la dynamique de groupe, qui est propre à chaque promotion.

Nous avons aussi intégré une nouvelle donnée environnementale dans l'articulation de l'enseignement. En effet, ces dernières années, la situation sanitaire nous a fait explorer les

outils pédagogiques à distance. Ces outils se sont révélés très intéressants et complémentaires aux stages présentiels.

Nous avons donc décidé de les intégrer pour permettre une continuité pédagogique, tout au long de la formation, entre les modules en présentiel.

Les 7 premières promotions avaient pour format 340 heures de formation réparties sur 2 ans. Nous avons décidé, depuis la 8^{ème} promotion, de revenir au Cœur de la formation avec un tronc commun de 200h. Pour faire suite à ce tronc commun, les personnes souhaitant compléter le cursus avec des modules de spécialisation « certifiés » en auront la possibilité.

La formation se déroule sur quatre modes :

1. 3 modules de 6 jours, et 1 module de 4 jours en présentiel

le tout sur 15 mois

2. Les séances de formation à **distance en différé.**

Les vidéos sont envoyées au moment opportun entre les sessions de stages

3. Les séances thématiques à **distance en direct** via zoom

4. Les travaux à réaliser en continu.



L'Ayurveda met chacun profondément en relation avec la Nature, la Vie, son environnement et son entourage. La post-formation « Yoga & Ayurveda » propose non seulement l'étude, mais aussi la mise en pratique de l'Ayurveda, dans des aspects aussi divers que le style de vie, l'hygiène de vie préventive, l'alimentation, les pensées, le yoga et la méditation, ainsi que tous les faits et gestes du quotidien.

Pendant la post-formation « Yoga & Ayurveda », le professeur de yoga apprend à mener un entretien ayurvédique de base. Au terme de sa formation, il aura donc les aptitudes nécessaires pour déterminer les constitutions ayurvédiques et les déséquilibres des Doshas. Le professeur de yoga apprend aussi comment influencer sur l'équilibre des Doshas, des sous-Doshas, sur Agni et Ama, la digestion, l'élimination, les Dhatus (tissus), la vitalité subtile (Prana, Tejas, Ojas), grâce au yoga intégral avec l'approche ayurvédique et à la Dinacharya (routine de vie). Il aura également l'expérience et les outils pour organiser des ateliers/stages sur l'Ayurveda auprès de ses élèves.

Le yoga intégral procure de nombreux outils adaptés pour enseigner en fonction de la constitution individuelle, de déséquilibres doshiques, d'une recherche personnelle, de la saison, du climat, de l'âge, etc. Ces diverses techniques comprennent les Asanas, les Mudras posturales, les Mudras spécifiques (Hasta Mudras (mains) notamment, Drishtis (regards), ...), le Pranayama, des pratiques de Pratyahara (retrait des sens), Dharana et Dhyana, la relaxation, le Yoga Nidra et le chant. En Yoga avec l'approche ayurvédique, le chant de Kirtans, de Bijas et de Mantras, constitue une pratique à part entière, une Sadhana, voire une préconisation.

Rendez-vous individuels

Il est demandé à chaque professeur·e-stagiaire de prendre deux rendez-vous individuels. Ces séances permettent une démarche personnelle qui est indispensable lorsque l'on transmet l'Ayurveda et le yoga par la suite.

- Tout d'abord, le·la professeur·e-stagiaire aura un bilan ayurvédique complet de 2h avec Isabelle Moysan. Ce bilan permet de comprendre sa constitution ayurvédique et ses déséquilibres afin de mettre en place, dans sa vie, une routine de vie ayurvédique personnelle. Le·la professeur·e-stagiaire peut prendre rendez-vous pour son bilan, à sa convenance, dès que son inscription est finalisée. *Ce bilan devra être effectué avant le module 2 de la formation. Si vous avez déjà effectué un bilan avec Isabelle avant votre inscription, vous pourrez prendre un rdv de suivi de 2h (ou 2 rdv de suivi de 1h)*

- A sa convenance, après avoir effectué le bilan, chaque professeur·e-stagiaire prendra un rendez-vous de 1h avec Michèle :

Ce rendez-vous individuel de 1h via Zoom, se déroulera au plus tôt 3 mois après le bilan ayurvédique. Il permettra de mettre en place une pratique de yoga avec l'approche ayurvédique, spécifique, en fonction de sa constitution et de ses besoins (cette séance prendra en compte le bilan effectué au préalable avec Isabelle Moysan).



Déroulement de la Post-formation

La post-formation se déroule sur **15 mois** d'étude et comprend **200 heures, distribuées comme suit** :

- **Heures de contact** (en présence) : 22 jours en résidentiel (**165 heures**) réparties en 3 modules de 6 jours (45hx3) et 1 module de 4 jours (30h)
- **Heures totales en distanciel** : 35 heures
 - Heures de contact en direct via zoom : **25 heures** réparties sur la formation
 - Heures d'enseignement en différé (vidéos ou audios **théorie/pratique**, envoyés tout au long de la formation, en fonction des thématiques abordées) : **10 heures de vidéo/audio** (*La proportion des heures en différé et direct peuvent être légèrement modifiée. Elles seront confirmées 3 mois avant le début de la formation*)
- **Deux rendez-vous individuels** : bilan ayurvédique et séance de yoga individuelle (**3h**) *ne sont pas compris dans les heures d'enseignement.*

Présentiel et distanciel

Les Modules de formation en présentiel permettent d'installer une routine quotidienne et de rentrer dans l'expérience de la Sadhana.

Diplôme

A l'issue de la post-formation, Yogamrita et Yoga7 décernent au stagiaire son propre **diplôme de post formation de professeur·e de yoga spécialisé en Ayurveda et Yoga intégral avec l'approche ayurvédique.**

Groupe de formation et formateurs

Taille du groupe de la post-formation : **16 personnes maximum.**

(Il se peut qu'un stagiaire d'une autre promotion rattrape un module avec la promotion suivante)

En fonction des thématiques des modules, il y aura la présence d'une ou 2 formatrices. Nous souhaitons garder un groupe à taille humaine afin d'avoir un suivi de qualité pour chacun.

Modalités d'évaluation

Évaluation des apprentissages clés en début et fin de formation

Un questionnaire avant l'entrée en formation permet de faire un état des lieux des connaissances du professeur stagiaire.

Évaluation des acquis pendant la formation :

- Un examen écrit sur table au 3^{ème} Module nous permet de nous assurer que les connaissances de base sont bien acquises. En cas de difficulté, un protocole personnalisé est mis en place.

- Les travaux continus envoyés auprès des formatrices permettent de suivre le cheminement, l'intégration et l'application des connaissances en situation réelles.
- L'observation de chacun(e) durant les ateliers et mise en situation permettent de repérer si les notions étudiées sont intégrées. Des retours/débriefts permettent à chacun·e de travailler sur des points spécifiques.
- Un entretien de mi-parcours est organisé avec chacun des professeur·es stagiaires, à la suite à l'examen du module 3, pour faire un point sur l'ensemble de la formation. Si des difficultés sont constatées un accompagnement plus spécifique est proposé au cas par cas.
- En cas de difficultés, un plan d'action en accord entre le stagiaire et l'équipe pédagogique est mis en place afin d'accompagner et d'aider le stagiaire à mener à bien sa formation.

Evaluation en fin de formation

- En fin de formation, un examen oral de validation à partir d'un cas pratique permet de valider la bonne intégration des connaissances.
- Un atelier pratique thématique conçu par le stagiaire sera présenté en soutenance orale en fin de formation.
- Le sujet sera choisi par le·la professeur·e-stagiaire (et discuté avec une formatrice).
- Une formatrice référente à ce travail sera l'interlocutrice privilégiée pour mener à bien cet atelier.
- Il est demandé à chacun·e de s'imprégner des différents ateliers et conférences qui auront été vues ensemble. Il sera important également de visionner les vidéos ou replay qui seront envoyés entre deux stages, car ils font partie du processus d'intégration.
- La formation privilégie la transmission orale et la relation directe avec les formatrices. Le travail continu fera partie de l'apprentissage. Chacun(e) partagera ses travaux avec le reste du groupe, créant ainsi une base de documentation utile pour tous. Les retours seront faits par les formatrices pour chacun des travaux rendus.

Matériel nécessaire

Les professeur·es stagiaires auront besoin d'un ordinateur ou d'une tablette pour visionner le contenu en ligne et renvoyer les exercices demandés. Pour les stages en présentiel, ils·elles auront besoin de leur propre tapis de yoga.

Moyens pédagogiques et techniques

Notre formation permet à chacun des stagiaires d'échanger avec les formatrices durant les modules en présentiel. **Cette interaction** est très présente dans notre pédagogie à travers les ateliers, les temps de questions, retour d'expériences, ...

Nous utilisons également la **pédagogie inversée** permettant à chacun(e) de devenir acteur de son apprentissage. Avant certains modules, des supports pédagogiques sont partagés en ligne afin que chacun(e) puisse commencer l'étude avant de se retrouver en présentiel. Ce contenu en amont permet une première intégration et d'anticiper la réflexion et les questions afin de capitaliser les acquis.

Tout au long des Modules, **des ateliers pratiques** permettent au professeur stagiaire de mettre en application les protocoles, connaissances étudiées, afin de se retrouver en situation concrète, indispensable à l'intégration. Les mises en situation lors des stages, sont ensuite reproduites par le professeur stagiaire auprès de ses propres élèves.

Les moyens pédagogiques techniques :

- Accès personnalisé à notre plateforme Système IO
- Contenus pédagogiques disponibles sur notre Espace Système IO :
 - Les fichiers audio-vidéo sont rajoutés au fur et à mesure des sessions pédagogiques
 - Les fiches en format PDF ou Word reprennent les apports théoriques vus en présentiel ou en vidéo.
 - Les fiches de méthodologie Yogamrita servent de trame au travail pédagogique.
- Lors des sessions en présentiel :
 - Vidéoprojecteur, paperboard, accessoires nécessaires en lien avec la thématique du Module (huiles de massage ayurvédiques, accessoires de yoga, **briques**, sangles, bolsters, ...)
 - Lors des sessions en distanciel : plateforme zoom et mise à disposition des replay le jour de la session.

Parcours personnalisé

Le rythme d'apprentissage est propre à chacun·e. Si un·e professeur·e stagiaire rencontre des difficultés, un échange permet de comprendre et cibler les difficultés afin d'être accompagné·e au plus juste.



Planning - 2027-2028

Post-formation Yoga & Ayurveda

Les modules sont organisés pour que nous puissions nous rencontrer sur différentes saisons. Nous aborderons des thématiques régulièrement en lien avec les saisons. Les professeur-es-stagiaires s'engagent à prendre leurs dispositions pour être présents à chaque stage.

Dates programmées sur l'année 2027

Module 1 : Eté 2027 – 6 jours - Samedi 10 juillet au vendredi 16 juillet

Module 2 : Automne 2027 – 4 jours – Mercredi 17 novembre au dimanche 21 novembre

Dates programmées sur l'année 2028

Module 3 : Printemps 2028 – 6 jours – Lundi 20 mars au dimanche 26 mars

Module 4 : Automne 2028 – 6 jours – Lundi 2 octobre au dimanche 8 octobre

Les modules commencent les après-midis à 16h environ et finissent à midi.

Pour information

Des Modules thématiques optionnels « certifiés » sont proposés pour se spécialiser ou approfondir certains domaines. Ils sont complémentaires à la formation de base. Les élèves diplômé-es sont prioritaires sur ces modules thématiques. (Dates à venir sur le site de Yogamrita).

Les dates des sessions Zoom en direct seront réparties sur les 15 mois (souvent par créneaux de 1-2 heures). Les dates vous seront communiquées quelques mois avant le début de la formation en présentiel.

Les journées sont basées sur une moyenne de 7,5 heures d'études/pratiques.

Le programme est adapté à la thématique du Module et est envoyé 3 semaines avant le stage avec toutes les informations pratiques. Les Modules de 6 jours sont basés sur 45h d'enseignement/pratiques, et le module de 4 jours est de 30 heures.

Lieu des stages en résidentiel

Les stages se déroulent au Chalet Bourgeoisial des Flans, à Ayent (Valais), Suisse.

Adresse et coordonnées :

Chalet bourgeoisial des Flans

Les Flans 1966 Ayent (VS)

<https://goo.gl/maps/T9raGo7j8Y5zaFNU9>



Frais de formation

Les frais de formation pour l'ensemble des 4 modules se répartissent en :

- **frais d'hébergement-repas : CHF 1670.- ***

pension complète végétarienne et hébergement en dortoirs (3 personnes par dortoir) ; taxe de séjour en sus (5,50.- / nuit)

*sous réserve d'une augmentation de location du Chalet des Flans en 2028.

- **frais pédagogiques : CHF 2990.-**

Les frais pédagogiques comprennent les heures d'enseignement (présentiel et distanciel), le suivi du travail personnel, et les supports pédagogiques. Ils comprennent également le bilan ayurvédique en présentiel de 2h avec Isabelle Moysan et la séance individuelle de 1h en distanciel avec Michèle Lefèvre.

Païement des frais pédagogiques et de pension

Les frais de formation sont réglés par bulletin de versement à l'école Yoga7.

Un paiement échelonné est proposé :

- A l'inscription : 1^{er} versement – CHF 600.-
(4 mois avant le début du 1^{er} module, l'étude peut commencer avec les vidéos d'introduction pour pouvoir commencer à intégrer certaines connaissances avant le 1^{er} module présentiel)
- Le 1er juin 2027 : 2^{ème} versement – CHF 1015.-
- Le 1er novembre 2027 : 3^{ème} versement – CHF 1015.-
- Le 1er mars 2028 : 4^{ème} versement – CHF 1015.-
- Le 1er septembre 2028 : 5^{ème} versement – CHF 1015.-

Les formatrices

Vous pouvez retrouver les détails sur le parcours des formatrices sur [A Propos | Yogamrita, École de Yoga et Ayurveda](#).

Les intervenantes sont Michèle Lefèvre et Isabelle Moysan. Toutes les 2 sont Yoginis dans l'âme et inspirées par le lien Yoga & Ayurveda depuis quelques décennies 😊

Michèle Lefèvre



Isabelle Moysan



Michèle et Isabelle ont été formées en France, en Suisse et en Inde et leurs enseignements sont complémentaires. La pédagogie est au cœur de leur transmission. Les enseignements passent par l'expérience des concepts théoriques afin de s'en imprégner pour les « vivre » et les « transmettre ». Elles ont affiné cette formation sur mesure pour professeurs de yoga au fil des promotions.

Isabelle intervient sur 65% de la formation et Michèle sur 35%.

Conditions d'Admission et Modalités d'inscription

La post formation est ouverte sur dossier et l'école de yoga Yogamrita ainsi que Yoga7 se réservent le droit de sélectionner les dossiers.

Prérequis

Les candidats :

- Ont 18 ans à l'entrée en formation
- Sont diplômé·es en tant que professeur·e de yoga
- Ont remis le dossier de candidature complet
- Ont eu un entretien préliminaire avec la responsable pédagogique de la formation, Isabelle Moysan.

Des dérogations à ces règles peuvent être accordées au cas par cas.

Accessibilité

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation. Référente handicap : Isabelle Moysan.

Modalités d'inscription

Les candidatures sont ouvertes à partir de janvier 2026.

Vous pouvez envoyer vos dossiers de candidature dès à présent à karine.bayard@yoga7.com.

Dossier de candidature

A réception du dossier, nous vous contacterons pour les entretiens individuels Les dossiers seront étudiés au fur et à mesure de leur arrivée avec une confirmation **au plus tard 2 semaines après l'entretien.**

Nous contacter

Pour toute information pédagogique, prendre contact sur le site internet :

www.yogamrita.com

Email : yogamritaformations@gmail.com

Téléphone portable : +33 (0)6 84 30 89 25 (Isabelle Moysan)

Pour tout renseignement général ou information administrative, prendre contact avec le secrétariat de Yoga7 :

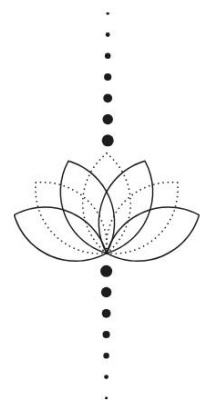
Email : info@yoga7.com

Téléphone : +41 (0)22 735 67 44

Portable : +41 (0)76 379 86 28 (Karine Bayard, directrice)

Ou sur le site de l'école : www.yoga7.com/post-formations/





YOGAMRITA
YOGA & AYURVEDA
Souvenirs de la 5^e promotion