



## Qui sommes-nous ?

### Présentation de l'IFY

Photo © Agathe Deusy

## QU'EST-CE-QUE L'IFY ?

L'Institut français de yoga est une fédération, créée en novembre 1983, membre de l'Union européenne de yoga (UEY). Elle a un statut associatif régi par la loi de 1901. Son siège est à Paris.

Au printemps 2018, l'Institut regroupe plus de 7600 membres répartis au sein des 13 associations régionales, qui seront au nombre de 14 à l'automne 2018. La fédération est dynamique, avec plus de 750 professeurs - dont une cinquantaine de nouveaux professeurs - et plus de 400 élèves en formation de professeurs.

La transmission du yoga y est assurée dans toute la France sous forme de cours hebdomadaires collectifs, de cours individuels, de stages à thèmes, de conférences, de formations à l'enseignement, de post-formations et séminaires, ainsi que, tous les deux ans, des Rencontres nationales.

Elle est étayée par des parutions régulières de journaux nationaux et régionaux.

## > NOTRE LIGNÉE DE YOGA

Le yoga est universel, issu de l'expérience de nombreuses générations de *yogi*. Il nous a été transmis par **T.K.V. Desikachar** qui a été formé par son père le grand maître indien **Tirumalai Krishnamāchārya**, auprès duquel il a vécu, jusqu'à la mort de ce dernier en 1989.

T.K.V. Desikachar, profondément ancré dans cette tradition, l'a confrontée avec une grande finesse aux temps qui changent et a souvent incité ses élèves non-Indiens, dès les années 80, à trouver eux-mêmes comment la transmettre à leur tour dans leur propre pays et leur propre culture. L'enseignement oral qui caractérise cette transmission est, au demeurant, solidement appuyé sur le grand traité de base du yoga classique : le *Yoga Sūtra* de Patañjali.

## > Les professeurs de l'IFY sont formés à l'accompagnement de tous les publics, y compris des débutants ou des personnes sans activité physique ou sportive.

Ils mettent tout en œuvre pour tenir compte de vos besoins, de vos aspirations et de votre environnement. Ils veillent à respecter vos limites et vos capacités, tout en vous invitant à les respecter vous-même. Les techniques de travail sont choisies et combinées pour favoriser votre santé et votre équilibre. Postures, respirations et méditations sont ainsi proposées dans des séquences construites pour vous accompagner, étape par étape, vers une meilleure gestion de votre énergie et de vos potentiels. L'approfondissement de la relation à soi-même et la plus claire compréhension de ses besoins sont un facteur d'autonomie et de santé aux différents niveaux de l'être.

**Eddy GABORAUD 06 75 66 00 86 / Club de Yoga Aussac Vadalle / Tourriers**

**Centre socio culturel Aussac Vadalle - mardi 17h45/19h00**

**ify.fr / ifypc.fr**