

# biṣā

## formation en yoga

### Introduction

biṣā veut dire « semence, graine, source, origine, début ». Ce terme me vient de la lecture de Lumière sur les Yoga Sūtra de Patañjali, Patañjala yoga pradīpikā de B.K.S. Iyengar.

Après avoir fini mon premier cycle d'apprentissage de 4 ans chez CfeyBansuri à Sion auprès de Lucie Pfefferlé en 2019, je me voyais devenir enseignante de yoga à temps plein à moyenne échéance. Durant la fin de 4<sup>ème</sup> année de ma formation, Lucie avait déjà annoncé la fin de l'école sous la forme que je lui connaissais. Elle avait décidé d'orienter son enseignement sur la consolidations des connaissances de ses élèves déjà formées et souhaitait s'orienter dans la formation continue. C'est peut-être là qu'elle a insufflé vie à biṣā...

En effet, mon ressenti était une certaine tristesse que toutes ces bases de connaissances autour du yoga, cette formidable boîte à outil pour un mieux-être général et une aide précieuse à la réalisation de soi, ne soient plus transmises. Durant la rédaction de mon « mémoire » j'avais regardé un documentaire sur Sri Krischnamacharya durant lequel il avait lancé « ne pas transmettre son savoir est un meurtre de l'esprit » Cette phrase m'avait interpellée et ébranlée. Sri T.K. Sribhashyam, son fils, disait aussi que lorsque l'on ne transmettait pas son savoir, nous étions un germe stérile. J'ai toujours senti ce besoin de partager mes connaissances en donnant en premier de la pratique posturale et aujourd'hui je ressens l'envie de transmettre encore plus.

Ainsi, biṣā a pris forme ; fille de CfeyBansuri, elle reprend son principe de formation : de la théorie expérimentée et consolidée par une pratique régulière durant 4 années. Elle est aussi conforme aux exigences de l'UEY (Union Européenne de Yoga) qui demande un minimum de 500h sur 4 ans et aux exigences de YCH (association professionnelle en Suisse) de 660h sur 4 ans. La technique posturale est dispensée par Line Blardone, certifiée CfeyBansuri, diplômée YCH, reconnue UEY. La philosophie est assurée par Lucie Pfefferlé, certifiée Yogakshemam, diplômée YCH, reconnue UEY, directrice de CfeyBansuri. Aude Juzan Vouilloz, infirmière HMP, ICUS en pédiatrie ambulatoire à l'HVS vient compléter l'équipe enseignante avec les cours d'anatomie, physiologie et pathologie. Divers intervenants ponctuels viendront enrichir le cursus de formation par leurs connaissances spécialisées.

Tout au long de la formation, un soutien à l'étude et à la recherche personnelle est prévu par les enseignantes principales.

Durant la formation, il sera demandé à l'apprenant.e un investissement personnel de plus de 800h :

- par la pratique hebdomadaire dans un cours de yoga (au sein des cours collectifs chez YOGArage, Bansuri ou autres enseignantes de la lignée de Sri T.K. Sribhashyam)
- par les cours théoriques et pratiques dispensés sur les 4 années
- par des validations d'acquis à la fin de chaque cycle d'apprentissage.

A la fin de ces 4 années, un certificat de fin d'études **biṣā** d'enseignant.e de yoga sera délivré avec la possibilité de se présenter aux examens de YCH dans une école de formation reconnue YCH.

### Ces 4 années sont réparties

En 20 journées par an avec 2 samedis par mois, toute la journée 08h30-17h45 (compris 1h repas + pauses) sauf en juillet et en août 1 vendredi, 1 samedi et 1 dimanche.

+ entretiens personnels avec un enseignants (anatomie/philo/pratique) obligatoires par année (répartir 4 à 6 entretiens 1h30 durant l'année)

Les jours de cours sont donnés en début de cycle d'année. Si l'élève ne participe pas à une journée de cours pour justes motifs, la session sera rattrapée un vendredi soir de 18h00 à 21h30.

### Conditions

- Pratiquer régulièrement du yoga depuis min 2 ans
- CFC ou formation équivalente
- Lettre de motivation avec parcours de vie et parcours en yoga + entretien privé (30-45 mn)
- Contrat de formation entre **biṣā** et l'apprenant.e
- Pratique régulière chez enseignant de la lignée de T.K. Sribhashyam durant le temps de formation de minimum 40h/an