
POST-FORMATION POUR PROFESSEURS DE YOGA DIPLOMES « Yoga & Ayurveda » 2020-2022

Prochaine rentrée de la post-formation « Yoga & Ayurveda » : 14 janvier 2020

Ouverture des inscriptions : 10 décembre 2018



Descriptif de la formation

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.

La post-formation « Yoga & Ayurveda » vous permet :

- D'acquérir des bases théoriques claires et solides en Ayurveda, adaptées à votre métier de professeur 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.

Vous disposez de matériel adapté pour cela.

Programme de la post-formation « Yoga & Ayurveda »

Important : La post-formation longue « Yoga & Ayurveda » et les post-formations thématiques : « Yoga adapté selon l'Ayurveda », sont complémentaires et indépendantes l'une de l'autre.

Bases et fondement de l'Ayurveda :	Heures
- Introduction	
- Veda, Samkhya, Yoga Sutra: fondements philosophiques Yoga/Ayurveda	
- Fondements. 5 éléments. 3 Dosha. Sous-Dosha. Agni. Guna. Dhatu. Mala...	
Total bases et fondements de l'Ayurveda	20
Déterminer la Prakriti et la Vikriti d'un élève	
- Théorie/Pratique	
Total Prakriti/Vikriti	19
Diététique ayurvédique	
- Diététique ayurvédique, les 6 Rasa, adapter la diététique à la Prakriti/Vikriti, approche des doubles constitutions, Effets des aliments/épices selon l'Ayurveda	
- Ateliers cuisine, préparations de décoctions ayurvédiques, vertus des épices	
Total diététique ayurvédique	14
Dinacharya et cures - Approche des soins ayurvédiques	
- Théorie/pratique de la Dinacharya (routine de vie). Pratiques des automassages Vata, Pitta, Kapha, points Marma. Pratique/théorie de Jala Neti/Sutra Neti, Nasya...	
- Cycles, rythmes, Ritucharya (Dinacharya selon les saisons)	
- Cures, jeûnes, pratiques yogiques (Kriya) et ayurvédiques, matériel	
- Style de vie en lien avec les constitutions ayurvédiques	
- Comment intégrer l'Ayurveda dans sa pratique personnelle	
- Approche théorique des soins et protocole ayurvédique (Panchakarma)	
- Traitements ayurvédiques	
Total Dinacharya et soins ayurvédiques	30
Pédagogie: adaptation des cours de yoga selon l'Ayurveda	
- Organiser un cours de yoga avec l'approche ayurvédique, principes et généralités sur le yoga avec l'approche ayurvédique, Bhavana	
- Intégrer l'Ayurveda en cours collectifs/individuels, en ateliers. Yoga et Asana pour Vata, Pitta, Kapha. Atelier "expliquer l'Ayurveda et le yoga avec l'approche ayurvédique"	
Total pédagogie Yoga & Ayurveda	9

THEORIE (aspects thérapeutiques) ET ATELIERS : Yoga intégral & Ayurveda	Heures
- Ateliers d'observation et mises en situation	
- Sous-Dosha, dont 5 Vayu. Agni, Ama, digestion, élimination, Dhatu (tissus), vitalité subtile (Prana, Tejas, Ojas)	
- Agni	
- Etude de postures fondamentales avec l'approche ayurvédique	
- Etude des Pranayama fondamentaux avec l'approche ayurvédique	
- Approche des points Marma	
- Yoga du son avec l'approche ayurvédique (Bija, Mantra)	
- Yoga Nidra avec l'approche ayurvédique	
- Mudra du yoga (posturales). Hasta Mudra (mains). Drishti (regard)	
- Les 7 Chakra : approche yogique et ayurvédique	
- Psychologie ayurvédique et Rasa Yoga : yoga de la connaissance des émotions fondamentales	
Total théorie et ateliers de Yoga & Ayurveda	89
PRATIQUE: Yoga intégral & Ayurveda	
- Pratique matinale de yoga et/ou pratique ayurvédique (quotidienne)	
- Pratique de yoga de l'après-midi (quotidienne)	
Total pratique du yoga intégral avec l'approche ayurvédique	102
INTRODUCTION, SUIVI, FINALISATION DE LA FORMATION	
- Cérémonie d'ouverture	
- Evaluations de suivi, Tests finaux	
- Soutenance des mémoires	
- Cérémonie de clôture	
Total suivi formation	27
TOTAL Formation Yoga & Ayurveda - En contact	310
HEURES DE TRAVAIL A LA MAISON	
- Etude. Préparation des travaux à rendre. Mémoire	190
TOTAL Formation Yoga & Ayurveda - A la maison	190
RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS	
- Bilan individuel ayurvédique	2
- Mise en place d'une pratique personnelle de yoga avec l'approche ayurvédique, en regard avec le bilan individuel qui aura précédé	2
TOTAL Rendez-vous individuels	4
TOTAL Formation Yoga & Ayurveda - En contact + A la maison	500



L' Ayurveda met chacun profondément en relation avec la Nature, la Vie, son environnement, 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. Les cures seront abordées.

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 Dosha. Le professeur de yoga apprend aussi comment influencer sur l'équilibre des Dosha, des sous-Dosha, sur Agni et Ama, la digestion, l'élimination, les Dhatu (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 Asana, les Mudra posturales, les Mudra spécifiques (Mudra des mains notamment, Drishti (regards), ...), le Pranayama, des pratiques spécifiques de Prathyahara (retrait des sens), Dharana et Dhyana, la relaxation, le Yoga Nidra et le chant. En Ayurveda, le chant de Kirtan/Bhajan, Bija et de Mantra constitue une pratique à part entière.

Il est demandé à chaque professeur-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 professeur-stagiaire aura un bilan ayurvédique complet de 2h avec Isabelle Hernandez. 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 professeur-stagiaire peut prendre rendez-vous pour son bilan, à sa convenance, dès que son inscription est finalisée. *(Si le professeur-stagiaire a déjà effectué un bilan auprès d'Isabelle Hernandez, il bénéficiera d'un suivi de 2 heures durant sa post-formation). Ce bilan devra être effectué avant le module 2 de la formation.*
- A sa convenance, après avoir effectué le bilan, chaque professeur-stagiaire prendra un rendez-vous individuel de 2h avec Michèle Lefèvre, afin 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 Hernandez).

Le prix de ces séances individuelles est compris dans la formation.

Déroulement de la post-formation

La formation se déroule sur **2 ans** d'étude (*hors week-end de Soutenance des mémoires*) et comprend au minimum **500 heures, distribuées comme suit** :

- Heures de contact (en présence) : 36 jours, soit 18 jours en 1^e année, 18 jours en 2^e année, 3 jours en 3^e année (dernier stage comprenant la soutenance du mémoire). (310h)
- Heures de travail à la maison : étude et travaux à rendre, dont mémoire (190h)
- Deux rendez-vous individuels (bilan et séance de yoga individuelle) (4h)

La 1^{ère} année compte **18 jours** de formation, réparties comme suit :

- Module 1 : Stage de 5 jours
- Module 2 : Stage de 5 jours
- Module 3 : Stage de 4 jours
- Module 4 : Stage de 4 jours

La 2^{ème} année compte **18 jours** de formation, réparties comme suit :

- Module 5 : Stage de 5 jours
- Module 6 : Stage de 4 jours
- Module 7 : Stage de 4 jours
- Module 8 : Stage de 5 jours

La 3^e année de formation compte **3 jours** :

- 1 week-end de 3 jours, pour la soutenance des mémoires et la remise des diplômes.

A l'issue de la post-formation, l'école décerne au stagiaire son propre « **diplôme de post-formation de professeur de yoga spécialisé en Ayurveda et Yoga intégral avec l'approche ayurvédique** ». Ce diplôme est reconnu à titre de diplôme de post-formation par la FIDHY (Fédération Inter-Enseignements de Hatha-Yoga).

Taille du groupe de la post-formation : 18 personnes maximum.

Travail personnel

Chacun(e) organisera l'étude à sa façon, afin d'être prêt(e) pour les contrôles continus et de fin d'étude. Il conviendra d'effectuer les travaux continus. Il sera demandé à chacun(e) de préparer les prochains stages, et de s'imprégner des différents ateliers et conférences.

La formation privilégie la transmission orale et la relation directe avec les formateurs. 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.

Mémoire de fin d'études

Un mémoire écrit sera présenté pour finaliser la formation (~30-40 pages, annexes comprises). Le mémoire est un aboutissement. Il traduit le fruit d'une recherche personnelle. Le sujet est choisi par le professeur-stagiaire (discuté avec le formateur). Une soutenance orale aura lieu lors du dernier week-end de formation.

Planning de la post-formation « Yoga & Ayurveda » - Promotion 2020-2022

Chaque année compte 4 stages, afin de limiter les déplacements, tout en répartissant au mieux sur l'année des stages suffisamment longs, pour une véritable immersion.

En contrepartie, les professeurs-stagiaires s'engagent à prendre leurs dispositions pour être présents à chaque stage.

Dates programmées de la première année 2020 :

5 jours – à la Huberderie (Mayenne): mardi 14 janvier (18h) au dimanche 19 janvier (16h) 2020

5 jours - à l'Île Blanche (Finistère) : mardi 24 (18h) au dimanche 29 mars (16h) 2020

4 jours – à la Huberderie (Mayenne) : mercredi 10 (18h) au dimanche 14 juin (16h) 2020

4 jours – à Nestadio (Morbihan) : mercredi 25 (18h) au dimanche 29 novembre (16h) 2020

Dates programmées de la deuxième année 2021 :

5 jours - à la Huberderie (Mayenne): mardi 2 (18h) au dimanche 7 février (16h) 2021

4 jours - à Nestadio (Morbihan): mercredi 31 mars (18h) au dimanche 4 avril (16h) 2021

4 jours - à la Huberderie (Mayenne) : mercredi 16 (18h) au dimanche 20 juin (16h) 2021

5 jours - à Nestadio (Morbihan): mardi 7 (18h) au dimanche 12 décembre (16h) 2021

Dates programmées de la troisième année 2022 :

3 jours - à Nestadio (Morbihan): jeudi 2 juin (18h) au dimanche 5 juin (16h) 2022

Programme d'une journée (sous réserve de légères modifications) :

06h00 - 08h00	Pratique de yoga matinale et/ou pratiques ayurvédiques
08h15 - 09h00	Petit-déjeuner
09h30 - 12h00	Module d'étude / Ateliers
14h30 - 17h00	Module d'étude / Ateliers / Mise en situation
17h30 - 18h30	Pratique de yoga / Ateliers
19h00 - 20h00	Dîner



Les lieux de la post-formation

Alternance de trois lieux de stages :

Maison d'accueil de l'Île Blanche

1, Impasse de l'Île Blanche
29241 Locquirec (Finistère)

A un peu moins de 25 km de la gare SNCF de **Morlaix**, en bord de mer.

Arrivées en train : voir entre participants pour co-voiturage ou taxi partagé.

La Huberderie

Route de Senonnes
53390 La Rouaudière (Mayenne)

Entre Rennes/Laval/Angers/Nantes. A 30 minutes en voiture de Rennes.

Arrivées en train : voir entre participants pour co-voiturage ou taxi partagé (gare de **Laval**).

Chrysalide

Presqu'île de Fandouillec
56680 PLOUHINEC (Nestadio – Morbihan)

A 15 Kms d'AURAY, et à 20 Kms de **Lorient**

Arrivées en train : voir entre participants pour co-voiturage ou taxi partagé.

Frais pédagogiques

Les **frais pédagogiques** se montent à **1950 €** (TVA non applicable) **par année scolaire, pour les deux premières années** et sont réglés à l'ordre de « Yogamrita ». Les frais du week-end de 3 jours des soutenances de mémoire sont de **180 €**. Ce prix tient compte aussi du suivi personnalisé du stagiaire, au cours de l'élaboration de son mémoire et de ses travaux continus.

Les frais pédagogiques comprennent les heures d'enseignement, deux entretiens individuels de 2 heures, le suivi du travail personnel et les supports pédagogiques.

La pension complète n'est pas comprise dans ce prix.

Concernant les 2 entretiens individuels : Les 2 heures de bilan ayurvédique personnalisé avec Isabelle Hernandez, et les 2 heures d'entretien individuel avec Michèle Lefèvre, pour une pratique de yoga personnalisée avec l'approche ayurvédique, sont comprises dans le prix de la formation. Chaque stagiaire enseignant prendra contact avec les formatrices pour fixer ses entretiens.

Paiement des frais pédagogiques de la formation :

Les frais pédagogiques sont réglés sur le site internet des inscriptions de l'école de Yoga Yogamrita : <http://www.yogamrita-inscriptions.fr/>. Un mode de paiement échelonné est proposé.

1^{ère} année :

- Le 1^{er} versement des frais pédagogiques (**350 €**) est effectué à l'inscription.
- Le 2^{ème} versement au 1^{er} module (800 €)
- 3^{ème} versement au 3^{ème} module. (800 €)

2^{ème} année :

- Le 1^{er} versement des frais pédagogiques (**650 €**) au 1^{er} module.
- Le 2^{ème} versement au 2^{ème} module (650 €)
- 3^{ème} versement au 3^{ème} module. (650 €)

3^{ème} année :

- 1 versement de 180 € au module de soutenance.

Nous sommes reconnus organisme de formation, de ce fait la post-formation peut être prise en charge partiellement ou totalement dans le cadre de formation continue.



Frais de pension complète

Les **frais de pension complète** sont à payer directement à nos hôtes, sur le lieu du stage. Ces frais peuvent varier d'une année à l'autre et Yogamrita ne peut s'engager sur des tarifs fixes. Un acompte de 30% est à envoyer aux centres d'hébergement au début de chaque année de stage.

Maison d'accueil de l'Ile Blanche :

Les tarifs 2018-2019 ne sont pas encore disponibles. Pour donner un ordre d'idée de ceux-ci : le prix de la pension complète par jour durant l'année scolaire 2017-2018 est de 53,65 € par jour en chambre double et de 57,85 € en chambre individuelle.

La Huberderie :

En 2020, le prix de la pension complète par jour en chambre partagée sera de 75€.

Chrysalide :

Les tarifs sont disponibles pour l'année en cours. En 2019, le prix de la pension complète par jour en chambre partagée est de 70 € et de 87 € en chambre individuelle.

Conditions d'admission

La post-formation est ouverte sur dossier. L'école de yoga Yogamrita se réserve le droit de sélectionner les dossiers. Les candidats :

- Sont diplômés en tant que professeur de yoga;
- Ont remis le dossier de candidature complet;
- Ont eu un entretien préliminaire avec la directrice de l'Ecole, Michèle Lefèvre ou avec Isabelle Hernandez, responsable de la post-formation ;
- Ont de préférence suivi au moins un stage organisé par l'école Yogamrita, ceci afin d'apprécier l'enseignement et l'esprit de l'école, avant de s'engager.

Des dérogations à ces règles peuvent ponctuellement être accordées.

Durant la post-formation, les professeurs-stagiaires doivent obligatoirement adhérer à la FIDHY (Fédération Inter-Enseignements de Hatha-Yoga), tout du long de leur formation.

La cotisation annuelle requise est celle de « Membre individuel ». La cotisation annuelle « Membre individuel » de la FIDHY, au moment de la parution de ce document descriptif de la post-formation est de **12 €**. Elle peut évoluer.

En retour, les professeurs-stagiaires verront leur diplôme reconnu par cet organisme professionnel national et ils recevront 3x/an le magazine FIDHY Infos, sous format électronique. Ils pourront aussi bénéficier de réductions sur les prix des stages organisés par cette Fédération (www.fidhy.fr). Ils bénéficieront de l'assurance FIDHY « Individuelle » pendant leur formation. Ils sont assurés en tant qu'individus, c'est-à-dire participants (ce n'est pas une assurance professionnelle).

Les professeurs-stagiaires peuvent, s'ils le préfèrent, faire leur demande d'adhésion en tant qu'« Enseignant », afin de bénéficier d'une assurance professionnelle. Cette adhésion se fait sur dossier.

Les candidatures sont ouvertes à partir du 10 décembre 2018.

Suite à l'étude des candidatures, les confirmations d'inscriptions se feront à partir de janvier 2019.



Pour toutes informations, prendre contact

Site internet : <http://www.yogamrita-inscriptions.fr>

Email : yogamritaformations@gmail.com

Téléphone portable : **06 84 30 89 25** (Isabelle Hernandez)





Isabelle HERNANDEZ est professeur de Yoga, formatrice de professeurs de yoga avec l'approche ayurvédique & Praticienne en Ayurveda. Elle est responsable de la post-formation « Yoga & Ayurveda », et plus largement co-responsable pédagogique des formations longues de l'école de yoga Yogamrita. Enfin elle est aussi co-gérante de cette même école. Elle a créé l'Institut AYAM à Rennes.

La rencontre avec le yoga a été une étape déterminante de sa vie. En effet, Isabelle Hernandez, qui travaillait à 23 ans dans une agence de publicité, a réalisé que malgré sa réussite «extérieure», une vraie «détresse» intérieure était présente, la sensation de ne pas être sur son chemin... Elle a donc bouleversé son orientation professionnelle en devenant formatrice dans un centre de Réinsertion professionnelle. Ce nouveau travail, profondément humain et rempli de sens était la clé. C'est là qu'elle rencontre le yoga, et cette voie qui devient une évidence ne cessera de grandir...

Elle a été initialement formée en Yoga selon l'enseignement de TKV Desikachar via son formateur Bernard Bouanchaud. Cet enseignement riche et complet permet d'adapter les outils du yoga en fonction de la situation de chacun. Cela lui a permis d'enseigner le yoga à des personnes reconnues travailleurs handicapés avec des pathologies importantes (physiques et psychiques) dans le cadre de son travail de formatrice où elle a travaillé 9 ans. Pour approfondir les aspects thérapeutiques liés au yoga, elle a suivi la formation de yogathérapeute avec le Dr Lionel Coudron (Institut Français de Yogathérapie).

Elle s'est également formée auprès de Bernadette de Gasquet en yoga pré-post Natal et a pu pleinement expérimenter ce yoga durant ses 4 grossesses.

Parallèlement à cet enseignement, le yoga via sa pratique et l'étude de ses textes fondateurs lui a permis de trouver un équilibre serein entre vie professionnelle et personnelle, entre vie de femme, d'épouse, de mère.

Le yoga l'a naturellement ouverte à l'Ayurveda auquel elle s'est formée tout d'abord en autodidacte, puis de façon professionnelle comme praticienne auprès de Vaidya Atreya Smith (Institut Européen d'Etudes Védiques- 1050 heures) et du Dr Sunil Joshi (Vinayak Ayurveda & Panchakarma Research Center, Inde - 200h). Elle a également enrichi sa formation auprès de Curcuma (Belgique), Vedicare (Nîmes), l'APMA (Paris)... dans les soins traditionnels ayurvédiques. Elle a reçu la certification « Yoga & Ayurveda Wellness Consultant » de l'American Institute of Vedic Studies (formation de David Frawley – 300 heures). Elle a également suivi une formation "Yoga & Ayurveda" d'un mois (120 heures) dans le Kerala (avec Vedaguru) auprès d'enseignants locaux transmettant leur enseignement par l'expérience.

Depuis 2010, elle se consacre exclusivement à la transmission du yoga et de l'ayurveda. Elle poursuit ses recherches, expériences et formations afin d'approfondir ce vaste domaine et en faire partager les nombreux bienfaits. Elle intervient également dans le cadre du Diplôme Universitaire « Yoga & Santé » de Nancy.

Elle a créé en 2010 l'Institut AYAM à Rennes qui a pour objectif d'ouvrir le Yoga & l'Ayurveda à tous en l'adaptant au cas par cas. Il lui tient à cœur de personnaliser les outils de ce savoir-ancestral pour le rendre accessible à chacun, des bébés au seniors, des personnes handicapées aux bien portants, dans l'accompagnement de la maternité, mais aussi à tous ceux désireux de poursuivre leur chemin avec plus de conscience.

Elle est membre d'Ayurveda en France, de la FIDHY et de l'Institut de Yoga Thérapie.



Michèle LEFEVRE est professeur de yoga depuis 1991, formatrice de professeurs de yoga avec l'approche ayurvédique et Conseillère en nutrition selon l'Âyurveda. Elle fonde Yogamrita en 2009, qui devient organisme de formation en 2014, et en est la directrice. Dans le cadre de l'école Yogamrita, Michèle Lefèvre propose aussi des stages de Yoga Sadhana en yoga intégral, des stages de post-formation et des matinées de yoga thématiques. Elle est aussi l'auteur du blog Yogamrita.

«Le yoga est ma passion, et sa pratique quotidienne ma source d'inspiration. Mon intérêt pour le bien-être en découle. Une recherche spirituelle de longue date accompagne ma démarche. J'ai commencé la pratique du yoga à 16 ans, puis de façon quotidienne à l'âge de 25 ans. Je transmets le yoga depuis 1991 et j'approfondis l'ayurveda

appliqué au yoga depuis 2005.».

Michèle Lefèvre a été initiée au yoga auprès de Swami Vishnudevananda, disciple de Swami Sivananda, dont elle reste proche, dans l'esprit. Elle suit une formation initiale à l'enseignement du Yoga en Inde, au Sivananda Dhanvanthari Ashram (1991). Elle expérimente parallèlement la vie communautaire, la pratique et l'enseignement du yoga sous forme intensive, dans les centres Sivananda d'Europe entre 1990 et 1994, où elle demeure, en tant que staff permanent. Puis, elle poursuit, avec une formation à l'enseignement du yoga à Yoga7, Genève (diplômée Yoga Suisse, programme de l'UEY), puis en Natha Yoga, avec Christian Tikhomiroff.

Aujourd'hui, installée en Bretagne, elle est membre de la FIDHY et d'Âyurveda en France. Elle est intervenante ou formatrice régulière ou occasionnelle dans des écoles de formation à l'enseignement du yoga et Fédérations (André Van Lysebeth, Yoga7, Yoga Suisse, FIDHY, Union Européenne de Yoga, Fédération Nationale des écoles luxembourgeoises de Yoga, SPYB (Bruxelles)).

Michèle Lefèvre a été initiée à l'Âyurveda auprès de l'Institut Maharishi de Genève, en 1995. Aussi autodidacte, elle a alors commencé l'étude de l'Âyurveda avec les ouvrages du Dr Vasant Lad et de David Frawley. Puis sa première rencontre avec l'approche « Yoga & Âyurveda » lui a été offerte par Serge Aubry (élève de Sribhashyam), sous la forme de week-ends de formation décisifs, à l'école Yoga7, en 2004-2005. Cela a été une véritable révélation pour elle et le début de recherches intensives dans sa pratique personnelle du yoga et son enseignement. Elle a parallèlement suivi, sur 5 ans, la formation « Yoga and Âyurveda » de l'American Institute of Vedic Studies (David Frawley). Intéressée par l'approche du Dr Partap Chauhan, elle a suivi une semaine d'immersion dans l'ayurveda et son enseignement. Pour assoir ses connaissances, elle a poursuivi avec la formation en Âyurveda « Âyurvedic Counsellor Course » auprès du Jiva Institute du Dr Partap Chauhan (Faridabad). Elle a suivi aussi, un cours d'Âyurveda d'un mois à Dharamsala, auprès du Dr Shivani Sood (Shivani Clinic). Cette formation était particulièrement axée sur la psychologie de l'Âyurveda. Michèle Lefèvre est aussi très en lien avec les enseignements du Dr Vasant Lad, dont elle étudie seule différents traités.

Depuis 2009, Michèle Lefèvre a transmis plusieurs formules de stages « Yoga & Âyurveda » sur 5 jours. En 2014, elle a lancé un cycle de « Formation de professeur de yoga avec l'approche ayurvédique » sur 4 ans (650h). Cette formation, qui regroupait 7 formateurs, est aujourd'hui terminée. Elle a été reconnue par l'Union Européenne de Yoga. Elle était augmentée de l'approche ayurvédique sur plus de 150h. Désormais, l'école Yogamrita se concentre sur les post-formations, plus adaptées aux enseignants de yoga confirmés, recherchant à transmettre le yoga avec l'approche ayurvédique.