

## Formation à l'enseignement du yoga à Toulouse Automne 2022 - Eté 2026

**Avec François Lorin, Aurélie Bernou et Joëlle Breuil**

### **Avant-Propos**

La formation proposée vise à donner aux stagiaires les connaissances théoriques, pédagogiques, l'éthique et l'expérience pour pratiquer le yoga de façon autonome et l'enseigner en cours collectifs et individuels.

Au-delà d'une approche reconnue pour favoriser une bonne santé physique et mentale, le yoga est une invitation à découvrir notre vraie nature, qui ou quoi je suis vraiment. Le programme de formation est conçu pour inviter les stagiaires dans une démarche d'investigation et de recherche.

Ce cursus de 500 heures réparties en quatre années, donne accès au **certificat d'aptitude à l'enseignement du yoga** délivré par la **Fédération Viniyoga Internationale** <https://www.federationviniyoga.org/>, association membre de l'**Union Européenne de Yoga**, <https://www.europeanyoga.org/euyws/fr/accueil/>

### **Origines de l'enseignement, TKV Desikachar**

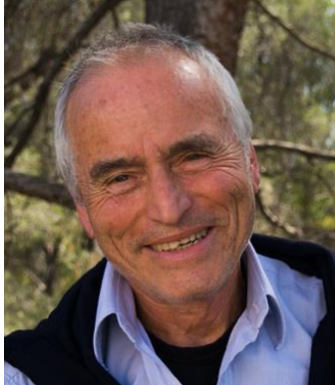
Le yoga transmis par T.K.V. Desikachar, lui-même formé par son père Tirumalai Krishnamacharya vise à respecter les limites et les possibilités de chaque pratiquant pour l'amener progressivement vers une meilleure connaissance de lui-même et l'épanouissement de son potentiel. Le terme VINIYOGA désigne cette adaptation du yoga à la personne. L'enseignant tient compte des spécificités de chacun (âge, sexe, santé, constitution, profession, culture, aspirations, aptitudes, croyances...)

Les séances de yoga sont construites de façon progressive et fluide et visent à harmoniser les mouvements et le souffle et à favoriser ainsi une circulation de l'énergie dans le corps. L'enseignement selon la pédagogie VINIYOGA s'inscrit dans une transmission vivante du yoga qui évolue avec le contexte et permet à chacun de se sentir en harmonie avec lui-même et avec son environnement.

Le Yoga Sūtra de Patañjali est l'un des textes de référence de ce courant de yoga. L'enseignement passe par une étude de ce traité, des ateliers concrets et expérimentaux pour faire l'expérience de certains aspects de cet enseignement et une réflexion à propos des autres textes.

## **Intervenants**

### **François Lorin, responsable de la formation**



François Lorin supervisera la formation et interviendra 8 jours par an lors des 2 stages de 3 et 5 jours.

François Lorin est l'un des premiers élèves européens de TKV Desikachar. Enseignant de yoga depuis 1969 et formateur d'enseignants de yoga depuis 1972 à l'IFY, Institut Français de Yoga, dont il est également membre fondateur et actuellement vice-président de l'UEY, Union Européenne de Yoga.

Il a également suivi pendant 14 ans l'enseignement de J. Krishnamurti, en Inde et en Europe et s'est formé à la psychologie spirituelle avec le Dr Richard Moss (programme Mentor de 1993 à 1997).

François Lorin est aussi conférencier, traducteur et écrivain.

### **Pourquoi transmettre le yoga ?**

Pour s'ouvrir aux êtres humains tels qu'ils sont, à la vie telle qu'elle est...

La vision profonde transmise par le yoga est qu'il faut dépasser l'ignorance qui nous maintient dans un sens erroné d'identité : je ne suis que ce corps, que cet esprit... et découvrir qui je suis vraiment : pure conscience, attention pure, le Voyant (selon la terminologie du Yoga Sūtra).

La fonction d'enseignant de yoga conjugue la transmission d'un savoir visant à atténuer la souffrance, et à favoriser les prises de conscience qui aboutissent à la réalisation de qui nous sommes vraiment. Cette réalisation passe par les chemins normaux de la parole et de la pensée.

## **Aurélie Bernou, assistante formatrice**



Pratiquant le yoga depuis ses 20 ans, Aurélie Bernou est enseignante de yoga depuis 2008, diplômée de l'école ETY VINIYOGA de Claude Maréchal.

Elle suit l'enseignement de Peter et Colette Hersnack depuis 2011 et de François Lorin depuis 2018. Elle est assistante formatrice avec François Lorin depuis 2021.

Elle approfondit également l'enseignement sur la non-dualité auprès d'auteurs contemporains comme Francis Lucille, Wayne Liquorman ou Daniel Morin.

### **Pourquoi transmettre le yoga ?**

Le yoga est un chemin de vie qui aide à s'ouvrir à ce qui est, à dépasser les crispations de l'égo pour oser vivre pleinement en adéquation avec ce que l'on est et avec la vie telle qu'elle est.

Le yoga est une invitation à vivre en harmonie avec soi, les autres et la nature. C'est à la fois une acception de notre condition humaine limitée et un élan pour embrasser la vie telle qu'elle est, réaliser sa beauté, respecter la vie en nous et autour de nous.

C'est aussi un chemin initiatique, une investigation sur qui je suis vraiment, une quête de soi qui invite à regarder le poids de nos conditionnements et à cheminer vers l'essentiel.

Etant touchée et transformée par cet enseignement, c'est un élan de cœur qui m'invite à continuer à approfondir le yoga et à le partager.

## **Joëlle Breuil, intervenante en anatomie et physiologie**



Joëlle Breuil interviendra ponctuellement dans la formation sur les aspects d'anatomie et de physiologie appliqués au yoga.

Professeure de yoga à l'IFY formée par Paule Mourrut en 2006, Joëlle Breuil poursuit ses recherches sur la philosophie et la transmission du yoga auprès de Peter et Colette Hersnack depuis 2006.

Passionnée d'Anatomie et ayant à coeur d'approfondir ses connaissances dans ce domaine, elle s'est formée avec Blandine Calais-Germain à partir de 2013 aux méthodes Sinovi®, Abdos Sans Risque® et Cervica®.

Elle est également Thérapeute Cranio-Sacrale Biodynamique diplômée de l'institut Silentouch depuis 2021.

### **Pourquoi l'anatomie et la physiologie ?**

L'étude de l'anatomie et de la physiologie dans l'enseignement du yoga est essentielle pour comprendre ce qui se joue dans le corps à la fois dans le déroulé d'une posture mais également durant les pratiques respiratoires et la méditation. Bon nombre de concepts décrits dans les textes philosophiques du yoga peuvent être maintenant éclairés scientifiquement par les travaux sur le fonctionnement du cerveau, la biologie cellulaire, l'anatomie structurale.

Comprendre comment le corps de chacun est différent avec ses propres freins physiques ou émotionnels, permet d'ajuster au mieux l'enseignement ainsi que le propose le viniyoga.

## **Le programme**

Les fondements philosophiques, psychologiques et théoriques du yoga ainsi que sa dimension spirituelle.

Etude du Yoga Sutra de Patañjali.

Etude d'enseignements anciens et contemporains du Vedanta.

Etude et pratique des principales postures de yoga.

Etude et pratique des principales techniques respiratoires.

Apprentissage de la construction et de la conduite de séances en cours collectifs et individuels.

Etude de l'anatomie et de la physiologie appliquées au yoga.

Développement personnel dans une démarche de connaissance de soi.

## **Le déroulement**

Chaque année comprend 125 heures d'enseignement réparties sur 16 journées d'enseignements et 3 heures de cours individuel.

La première année comprend 8 journées d'enseignement, un stage de 3 jours et un stage de 5 jours.

La première rencontre se fera en novembre 2022.

## **Certification de l'école de formation**

En fin de formation, les stagiaires devront rédiger un mémoire qui sera présenté à l'oral et passer un examen sur la pédagogie et la philosophie de yoga.

Les formateurs délivreront un certificat d'aptitude à l'enseignement du yoga d'un commun accord, sous réserve que le stagiaire ait participé sérieusement à la formation, rédigé le mémoire et passé les épreuves finales.

## **Certification de la Fédération Viniyoga Internationale**

Le stagiaire pourra également demander le diplôme de la Fédération Viniyoga Internationale. Pour cela, le stagiaire devra adhérer pendant les 4 années de formation auprès de la Fédération Viniyoga Internationale en tant qu'élève en formation.

## **Pour qui ?**

Formation ouverte à toute personne souhaitant approfondir les fondamentaux du yoga, devenir autonome dans sa pratique et cheminer vers la connaissance de soi.

Pratiquants souhaitant enseigner le yoga.

## **Pré-requis**

Une motivation sincère.

Une pratique du yoga d'au moins deux ans

Etre âgé de 18 ans minimum

## **Tarif pour l'enseignement :**

1150 € par an comprenant les 16 journées et les 3 heures de cours en individuel.  
Le règlement s'effectue en début de chaque année au comptant ou échelonné (chèques).  
Un acompte de 150€ est demandé lors de l'inscription.

## **Dates et lieux de la première année**

La formation aura lieu sur 8 vendredis, un stage de 3 jours et un stage de 5 jours.

- 18 novembre
- 9 décembre
- 13 janvier
- 17 février
- 10 mars
- 24, 25 et 26 mars
- 14 avril
- 12 mai
- 16 juin
- 30 juin au 4 juillet

*\*Les dates et les lieux peuvent être modifiées pour des raisons pratiques.*

### Les vendredis :

Lieu: La Mane – 9, Avenue de Lagarde – 31130 Balma France  
<https://lamane-balma.com/>

Horaires: 10h-13h/14h30-19h30

### Les stages de 3 jours et de 5 jours :

Lieu: La Joncasse Haute 31460 CARAMAN  
<https://www.joncasse-haute.fr/>

*Horaires à préciser.*

## **Tarif location de salle, hébergement et repas**

- Journée de formation

Location de salle : 15€/pers\*

*\* tarif variable/nombre de stagiaires*

Repas non inclus.

- Stage de 3 jours

Repas et hébergement : 150€ pour les 3 jours en pension complète.

Location de salle : 25€\*/pers pour le week-end.

*\* tarif variable/nombre de stagiaires*

- Stage de 5 jours

Repas et hébergement : 285€ pour les 5 jours en pension complète

Location de salle : 40\*€/personne pour les 5 jours.

*\* tarif variable/nombre de stagiaires*

**Renseignements et inscriptions :**

Aurélie Bernou

06 28 56 20 16

aurelie.eav@gmail.com

Pour plus d'informations, un premier RDV avec Aurélie Bernou peut être réalisé par visio.