

Transmission

VINIYOGA

Formation à l'enseignement viniyoga du yoga

Ecole Viniyoga Dauphiné Savoie

Agrée par la Fédération Viniyoga Internationale

Agrée par l'Union Européenne de Yoga

Nouvelle formation février 2022 – juillet 2025

cycle de **610 heures** en présentiel sur quatre années scolaires

Les stages ont lieu pendant les congés scolaires de la zone A

●Contenu de formation

Cette formation est destinée aux pratiquants de Yoga expérimentés qui souhaitent se former à l'enseignement du Yoga.

Le futur enseignant Viniyoga suivra une formation de 610 heures qui comprend :

- Développement personnel destiné à accroître la stabilité intérieure et l'aisance relationnelle
Les formateurs de l'Ecole Viniyoga Dauphiné Savoie ont la compétences à accompagner des résolutions de tensions émotionnelles.
- Étude spécifique des postures fondamentales
- Étude spécifique du Prânâyâma
- Étude approfondie du texte fondamental « Yoga Sutra » de Patanjali, chapitres I et II ainsi que les 8 premiers aphorismes du livre III
- Pratiques de Méditation et de Chant
- Formation pédagogique au cours collectif et au cours individuel
- Formation de base à l'ayurvêda pour enseignant de yoga
- Connaissances de base sur les fondements indiens du yoga
- Anatomie de l'appareil locomoteur
- Physiologie ayurvêdique
- Ecoute active
- Encouragement à une pratique quotidienne de l'élève, avec un suivi individuel régulier
- Un contrôle continu avec entretien annuel avec les formateurs
- Un examen de fin de cycle avec présentation d'un mémoire
- Pratique soutenue en stage d'asana, prânâyâma et méditation

Sa formation l'engage dans un chemin de développement personnel par sa pratique individuelle et régulière du yoga dans le cadre d'un suivi individualisé, ce qui lui donne un support indispensable à sa pratique professionnelle.

Il développe les capacités à recevoir des élèves en cours individuel pour leur proposer un programme adapté aux aspirations de la personne et aux défis de son quotidien.

Il saura également proposer des adaptations et constructions de séances progressives en cours collectif et s'adapter à différents types de public.

● Rythme de formation

- Cycle de développement personnel en vue de la transmission du yoga, et formation à la transmission des techniques de yoga et de la philosophie du yoga le cycle sur quatre années. Au delà de la formation de 500 heures minimum suivant le standard de l'Union Européenne de Yoga généralement dispensée en quatre années, notre école propose un cheminement personnel pendant le cycle de formation qui va permettre à l'enseignant de pouvoir également accompagner ses futurs élèves dans un chemin de transformation (610 heures).
- La première année permettra d'évaluer le niveau d'acquisition des différentes connaissances des participants afin de préciser les besoins des participants et du groupe. Dès la première année un accompagnement personnalisé de la pratique personnelle permet un espace d'écoute propice pour l'intégration de la formation et le développement personnel.
- Les formations permettent aux participants d'intégrer progressivement les enseignements entre chaque rencontre et sont un support dans leur cheminement personnel.

Chaque année :

- 4 stages de 5 ou 6 jours (février, avril, juillet, octobre)
- 6 séance individuelle, avec un professeur Viniyoga
- la formation sera validée par le contrôle continu et un examen organisé avec une autre école de formation.

● Lieu de Formation

Franche-Comté, à 0h30 de Besançon, 1h de Dijon, 2h30 de Lyon et d'Auxerre, 3h de Genève, 3h30 de Reims, St Etienne et Annecy, 4h de Clermont-Ferrand

● Adresse administrative :

Perret Denis , Ecole Viniyoga Dauphiné Savoie
1031 route de St Ange 38760 Varcis Allières et Risset

● Équipe pédagogique :

Denis PERRET

En 2004 il commence à se former comme Formateur de d'Enseignants. En 2013 il prend son autonomie en tant que formateur et la responsabilité de Formation et de Post-formation d'enseignants de yoga à partir d'un contenu Viniyoga correspondant à sa personnalité et à son expérience du yoga.

Formé à l'enseignement par Frans Moors et Claude Maréchal. Formation continue pendant vingt ans auprès de C. Maréchal ; formé comme formateur par C. Maréchal.

Yoga-thérapeute Viniyoga certifié : formation de quatre ans en Yoga-thérapie auprès du Dr N. Chandrasekaran et de Bernard Bouanchaud.

Formation en yoga-ayurveda auprès d'Eveline Mathelet et de Serge Aubry.

Formé à l'écoute de la Personne et à la transformation dans la Présence.



Denis : 06 18 24 65 06

● **Eline TRIPARD** 36 ans

2000 début de yoga en cours collectifs

2000-2004 Formation en somathothérapie en massage sensitif
méthode camilli

2005- 2012 formation et Post -formation Viniyoga ETY
avec Claude Maréchal et Denis PERRET

2014- 2017 Formation de Yogathérapie avec le
Dr Chandrasekaram

Formatrice en région depuis 2013 auprès de Claude MARECHAL

En co-animation depuis 2017 avec Denis PERRET



Eline : 06 27 30 22 36

● **Aurélié COMTE**

Formatrice en anatomie appliquée aux postures

Assistante-formatrice à l'enseignement du yoga

A exercé pendant 10 ans comme kinésithérapeute

Enseignante Viniyoga de yoga diplômée de l'école EVDS

● **Eveline MATHELET** 58 ans

Formatrice en Ayurveda

Formatrice en physiologie ayurvédique

Professeur de yoga - Viniyoga, formation ETY Claude Maréchal 2001 -

Formation et post formation puis de nombreux stages en France, en Italie avec ETY
et à Chennai avec TKV Desikachar " the Yoga of Healing »

Consultante et formatrice en Ayurveda :

Formation d'Ayurveda en 4 ans avec Atreya Smith - diplômée en 2003 - IEEV ,

David Frawley, puis Dr Sunil Joshi , Dr Joglekar.

Présidente des professionnels français de l'Ayurveda.

Spécialisée aussi sur l'accompagnement des grossesses et maternité
(avant, pendant, après la grossesse et accouchement)

● La particularité de la pédagogie Viniyoga

L'appellation Viniyoga a été formulée entre 1970 et 1980 par **Sri Krishnamacharya**, grand yogi qui a formé de nombreux grands enseignants de Yoga tels que BKS Iyengar, Pattabhi Jois, TKV Desikachar, A.G. Mohan, Sri TK Sribhashyam, ...

Ce terme vient des Yoga Sūtras, grands textes de référence du yoga (1). Dans le sixième aphorisme du troisième livre, Les Yogas Sūtras indiquent, à propos de la méditation, que le choix de l'objet de méditation doit se faire avec grand soin, pour être adapté à la personne. Cette idée de grande attention, de précision dans le choix et d'adaptation à la personne est exprimée par le mot : **Viniyoga**.

- Dans son travail avec les nombreux occidentaux qui viennent le voir pour pratiquer et étudier le Yoga, **Sri Krishnamacharya** énonce ce principe : **"Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au Yoga mais le Yoga qui doit être ajusté à chaque personne"**.
- Relayé par son fils **TKV Desikachar**, il pose les bases de l'enseignement du Yoga selon l'esprit Viniyoga tels que nous le connaissons aujourd'hui.
"L'esprit Viniyoga, c'est partir de là où l'on se trouve. Puisque chacun est différent et change de temps à autre, il ne peut y avoir de point de départ commun et les réponses toutes faites ne serviront à rien. Il est nécessaire d'examiner la situation actuelle et de remettre en cause le statut habituellement admis." TKV Desikachar
- Cet enseignement est relayé dès les années 1980 en Occident par les premiers élèves de Desikachar qui ont formé d'autres enseignants et la transmission continue à se diffuser en Occident.
- **Viniyoga une pédagogie spécifique** du yoga qui **puise dans toute l'étendue du yoga**. Dans cette pédagogie, les **postures et autres techniques de Yoga sont aménagées individuellement** ; la construction de séance est sécurisée pour une prise en main autonome de l'élève et une transmission en cours collectif en Occident.
L'insistance est donnée sur le lien entre mouvement et souffle qui permet d'harmoniser la circulation de l'énergie dans le corps et tous les plans de la personne entre eux.
La pédagogie Viniyoga tient compte de **tous les plans de la personne** et porte une **grande attention à la spécificité des besoins et potentiels de chacun** en fonction notamment de l'âge, des responsabilités, aspirations, difficultés de santé.....
- Ces **spécificités** sont **prises en compte dans les cours collectifs** auprès des adultes, des jeunes, des seniors....**mais plus particulièrement encore dans les cours individuels**. Ceux-ci permettent la **mise en place d'une pratique personnelle quotidienne** grâce à un **suivi qui accompagne le besoin et le développement particulier de chacun**. L'enseignement selon la pédagogie **Viniyoga** s'inscrit dans une **tradition vivante de transmission du Yoga qui évolue avec le monde**, permettant à chacun de se sentir relié en lui-même, avec le monde, avec la vie et ainsi de trouver sa juste place et de s'accomplir pleinement.

● Dates et tarifs

Dates :

Première année 2022 :

du 11 février 18h au 16 février 9h30, du 19 avril 18h au 24 avril 9h30,
du 18 juillet 18h au 23 juillet 9h30

Deuxième année 2022-2023 :

du 28 octobre 18h au 02 novembre 9h30,
février, avril, juillet (à préciser)

Honoraires :

Stages et suivi de six séances individuelles :

1ere année 1350 € (114 heures)

2eme, 3eme, 4eme année 1870 € / an (166 heures / an)

Les six séances de suivi individuel annuelles avec un formateur de l'école (prix spécial formation indicatif: 45 € la séance) ou avec un enseignant Viniyoga expérimenté en suivi individuel.

Les prix des honoraires sont stables jusqu'en 2025, sous réserve d'une augmentation du coût de la vie n'excédant pas 2% par an.

Coût indicatif de l'**hébergement** en gestion libre (chacun amène sa nourriture évaluée à 8€ / jour) :

1ere année 450 €

2eme, 3eme et 4eme année : 660 €

Formation à l'enseignement Viniyoga du yoga 2022-2025

Nous souhaitons vous rencontrer en visio ou présentiel pour valider votre inscription.

Bulletin d'inscription :

Nom :

Prénom.....

N°.....Rue.....

Code postal.....Ville.....

Téléphone.....

Mail.....

Date de naissance.....

Profession.....sexe.....

- Je m'engage dans le cycle de formation à l'enseignement Viniyoga du yoga 2022 / 2025
- Je joins à mon inscription un chèque d'acompte de 100€ pour la première année, libellé a l'ordre de Denis Perret (ou virement bancaire)
- Je joins une photo d'identité.
- Je joins une lettre de recommandation de mon enseignant de yoga

Date

Signature