

Ecole Viniyoga Dauphiné Savoie

Agréée par la Fédération Viniyoga Internationale
Agréée par l'Union Européenne de Yoga EUY

Formation à l'enseignement Viniyoga du yoga

Nouvelle formation

Novembre 2023 – Juillet 2027

cycle de **550 heures** en présentiel **sur quatre années**

✚ But de la formation

Cette formation a pour but l'enseignement du yoga en cours collectif et en cours individuels (ce qui justifie une durée de formation supérieure au minimum de 500 h requis par l'Union Européenne de Yoga).

Elle engage le stagiaire dans un chemin de développement personnel de par sa pratique individuelle et régulière de tous les aspects du yoga, soutenue par un suivi individualisé

Ceci lui donnera le support indispensable à sa future pratique d'enseignant de yoga pour accueillir les élèves dans leur globalité, et leurs éventuelles fragilités.

Le futur enseignant de yoga saura proposer des constructions de séances progressives pour les cours collectif ainsi que les adaptations nécessaires à différents types de public.

Il ou elle développera ses capacités à recevoir des personnes en accompagnement individuel pour leur proposer un programme adapté à leurs besoins, aspirations et aux défis du quotidien. L'enseignant-e pourra également accompagner ses élèves dans un chemin de transformation.

✚ Rythme de formation

La formation se déroule sur 4 années de la manière suivante :

- ✓ Les stages de week-end
 - Chaque année : 4 stages du vendredi 18h au dimanche 17h
 - En 3ème et 4ème année un des 4 stages annuels commencera le vendredi à 9h
- ✓ Suivis pédagogiques individuels
 - 6 rendez-vous d'une heure par an avec un formateur
 - Il s'agit d'un accompagnement personnalisé de votre pratique qui offre un espace d'écoute propice à l'intégration des outils partagés en formation.
- ✓ Les stages d'été
 - Un stage d'été de 7 jours de la 1^{ère} à la 3^{ème} année
 - Un stage d'été de 5 jours pour le passage d'examen en 4^{ème} année
 - La formation sera validée en fin de 4^{ème} année par le contrôle continu, la présentation d'un mémoire et un examen organisé avec une autre école de formation.

✚ Une formation au plus près de l'humain

L'effectif du groupe de formation est limité à 15 stagiaires.

Les formateurs de l'Ecole Viniyoga Dauphiné Savoie ont la compétence à accompagner des résolutions de tensions émotionnelles.

Contenu de formation

Cette formation professionnalisante est destinée aux pratiquants de Yoga ayant au moins deux ans de pratique et qui souhaitent se former à l'enseignement du Yoga en cours collectif et en accompagnement individuel. L'enseignement collectif peut être débuté à l'issue des 2 premières années de formation sous la supervision par vos formateurs. Une attestation d'enseignant en cours de formation vous est remis

Les 550 heures de formation comprennent

✓ **Partie théorique (document détaillé pour chaque enseignement)**

- Connaissances de base sur les fondements indiens du yoga et leurs applications en Occident
- Étude du concept postural et des postures fondamentales
- Anatomie de l'appareil locomoteur, actions musculaires dans les postures (documents réalisés par Aurélie Comte, kinésithérapeute et enseignante Viniyoga)
- Étude des Prânâyâma
- Formation à la pédagogie en cours collectif et en accompagnement individuel
- Étude du texte fondamental « Yoga Sutra » de Patanjali, chapitres I et II ainsi que le début du chapitre III (8 premiers aphorismes)
- Formation de base à l'ayurvêda pour enseignant de yoga
- Physiologie ayurvédique et occidentale

✓ **Partie pratique**

- Pratique des asana, prânâyâma et méditations (3 séances d'asana – pranayama par journée de stage)
- Méditations et Chants
- Implication dans les guidages de séance et ateliers lors des stages
- Ecoute active
- Développement personnel destiné à accroître la stabilité intérieure et l'aisance relationnelle

✓ **Travail personnel**

- Encouragement à une pratique quotidienne de l'élève, avec un suivi individuel régulier
- Travaux à domicile d'intégration des connaissances
- Assiduité aux stages et aux rendez-vous de supervision
- En 3ème année rédaction d'une réflexion personnelle sur un thème relatif au yoga

✓ **Evaluation des connaissances**

- Contrôle continu avec entretien annuel avec les formateurs
- Examen de fin de cycle de 4 ans co-organisé avec une autre école de formation Viniyoga
- Soutenance orale du mémoire

✓ **Délivrance de diplôme**

Ayant satisfait à toutes les étapes de la formation, le nouvel enseignant obtient le certificat d'aptitude à l'enseignement de l'école Viniyoga Dauphiné Savoie, ainsi que le Certificat d'aptitude à l'enseignement de la Fédération Viniyoga France, avec le label de l'Union Européenne de Yoga (le plus haut niveau de reconnaissance pour la profession).

✚ Équipe pédagogique :

Denis PERRET 59 ans

1983 : début de la pratique du yoga

1990-1995 : ingénieur R&D bio-mécanique de l'épaule

1992-1996 : formation enseignant de yoga avec F. Moors et C. Maréchal

1994 : début de l'enseignement du yoga

2004-2013 : formation de formateur de professeur de yoga avec C. Maréchal

2005 : formation en yoga-ayurveda auprès d'Eveline Mathelet

2013 : création de l'école Viniyoga Dauphiné Savoie

2013-2018 : formé à l'écoute de la Personne et à la transformation dans la Présence

2014-2017 : formation en yogathérapie auprès du Dr N. Chandrasekaran et Bernard Bouanchaud (formé en anatomie des postures)

2015-2017 : formation en yoga-ayurveda avec Serge Aubry.



Denis : 06 18 24 65 06

Eline TRIPARD 40 ans

2000 : début de yoga en cours collectifs

2000-2004 : formation en somatothérapie et massage sensitif méthode camilli

2005-2012 : formation et post-formation Viniyoga ETY avec Claude Maréchal et Denis Perret

2013-2017 : formatrice en région auprès de Claude Maréchal

2014 2017 : formation de Yogathérapie avec le Dr Chandrasekaran (formée en anatomie des postures)

Depuis 2017 : co-animation de formations d'enseignants de yoga avec Denis Perret



Eline : 06 27 30 22 36

Eveline MATHELET 63 ans

Formatrice en Ayurveda et en physiologie ayurvédique

Professeur de yoga-Viniyoga, formation ETY Claude Maréchal 2001

Post formation puis nombreux stages en France, 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)



🚩 Hébergement lors des stages

Un lieu de montagne, paisible et magnifique en Chartreuse (Savoie limite Isère)

Gîte le Sabot de Vénus
Le Désert
73670 Entremont-le-Vieux

🚩 Adresse administrative

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

e-mail : perretdenisATaol.com (remplacer AT par @)
Une convention de formation sera établie annuellement avec chaque stagiaire.

🚩 Dates et tarifs

Dates de la première année de formation

17 18 19 novembre 2023
19 20 21 janvier 2024
22 23 24 mars 2024
21 22 23 juin 2024
12 au 18 aout 2024

Honoraires et frais annexes

Honoraires pour le cycle de 4 ans: 6700 € (**tarif fixe** pour la durée des 4 ans)
Comprend les 550 heures de formation réparties en 20 stages et 24 séances individuelles d'une heure de suivi pédagogique.

Soit un honoraires annuel de 1700 € les 3 premières années et 1600 € pour la 4^{ème} année.

Les règlements annuels s'effectuent chaque année par virement ou chèque à l'ordre de Perret Denis, à trois échéances : 10 septembre, 10 janvier et 10 mai (mensualisation par virement possible)

Frais annexes :

Adhésion annuelle à la Fédération Viniyoga Internationale, tarif « en formation » : 15 € par an

Estimation des frais d'hébergement : les stages sont résidentiels, en gestion libre (on fait sa cuisine sur place), sauf le stage d'examen de 4^{ème} année qui est en pension complète ;
estimation des frais sur la base des tarifs 2023, à ajuster en fonction de l'effectif du groupe :
2080 € pour les 4 ans (520 € par an en moyenne)

✚ Les particularités de la pédagogie Viniyoga

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

Ce terme vient des Yoga Sūtras, grand texte de référence du yoga. 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 afin que la transmission continue à se diffuser en Occident.
- ✓ **Viniyoga est une pédagogie spécifique qui puise dans toute l'étendue du yoga.** Elle 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 activités, aspirations, difficultés de santé...
Les séances sont construites de manière rigoureuse pour permettre une sécurité maximale dans la pratique. Les postures et autres techniques de Yoga sont adaptées individuellement. L'insistance est donnée sur le lien entre mouvement et souffle ce qui permet d'harmoniser la circulation de l'énergie dans le corps et tous les plans de la personne entre eux.
- ✓ Ces **spécificités** sont **prises en compte dans les cours collectifs** auprès des adultes, des jeunes, des seniors...**mais plus particulièrement encore dans les accompagnements individuels.** Ceux-ci permettent la **mise en place d'une pratique personnelle quotidienne.**

L'enseignement selon la pédagogie **Viniyoga** s'inscrit dans une **tradition vivante de transmission du Yoga**, 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.

Ecole Viniyoga Dauphiné Savoie

Formation à l'enseignement Viniyoga du yoga

2023-2027

Cette fiche d'inscription est à retourner après nous avoir rencontrés en présentiel ou en visio afin de valider votre projet de formation soit deux entretiens, un avec Eline et un avec Denis.

Bulletin d'inscription :

Nom :

Prénom.....

N°.....Rue.....

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

Téléphone.....

Mail.....

Date de naissance.....

Profession.....

Situation familiale.....

- J'ai rencontré individuellement (présentiel ou visio) Eline et Denis et nous avons validé ensemble mon projet de formation
- Je m'engage dans le cycle de formation à l'enseignement Viniyoga du yoga 2023-2027
- Je joins à mon inscription un virement bancaire ou un chèque d'acompte de 200€ pour la première année, libellé à l'ordre de Perret Denis
- Je joins une photo d'identité
- J'adhère à la Fédération Viniyoga Internationale
- Je joins une lettre de recommandation de mon enseignant de yoga

Date

Signature