« Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga mais le yoga qui doit être ajusté à chaque personne ».

Professeur KRISHNAMACHARYA

« L'esprit de VINIYOGA, c'est de partir de là où l'on se trouve. Puisque chacun est différent et change de temps à autre, il ne peut pas 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 »

T.K.V DESIKACHAR

« Il est en effet de première importance de s'assurer d'une application adéquate du yoga aux adeptes occidentaux, si différents des Indiens, physiquement, culturellement et, à bien d'autres égards. Cette idée de prendre en considération, avec beaucoup de soin, toute une série d'éléments avant de donner un enseignement est donc essentielle pour la transmission du yoga en Occident. Sur un plan pratique, le VINIYOGA consiste à prendre en considération la personne : âge, sexe, santé, constitution, profession, résidence, habitudes de vie, ressources, sensibilité, aspirations, faiblesses, croyances »

Claude MARÉCHAL

RESPONSABLE DE LA FORMATION

Marie-Noëlle GRAZILLIER : Après plusieurs expériences de yoga, je rencontre l'enseignement VINIYOGA auprès de Sophie DREUX à Angers. J'ai été formée à l'enseignement par Claude MARÉCHAL assisté de Laurence MAMAN et Frans MOORS.
J'enseigne maintenant depuis plus de trente ans tout en continuant ma formation continue. Je me suis intéressée à d'autres approches : danse contemporaine, Tai-chi-chuan, ateliers d'Analyse Transactionnelle ; nombreux séjours au Centre Artistique ROY HART pour un travail sur le lien corps/voix, plusieurs stages avec France SCHOTT-BILLMANN (anthropologue, psychanalyste, Expression Primitive), ainsi que les séminaires organisés par Laurence MAMAN (médecin, professeur de yoga) et Hellfried KRUSCHE (psychanalyste, professeur de yoga) autour de la dimension relationnelle dans l'enseignement du yoga.
En 2015, formation aux outils du coaching.

De 2009 à 2013, j'ai assisté Claude MARÉCHAL pour une formation de professeurs au sein de son école ETY. Je suis maintenant formatrice agréée par la Fédération VINIYOGA Internationale. Je préside l'association VINIYOGA Grand Ouest qui organise de nombreux stages autour du yoga.

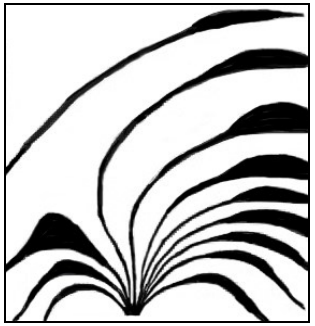
SÉMINAIRE DE YOGA

Cycle d'étude et d'approfondissement

Connaissance de soi

Formation à l'enseignement

Session : 2019/2023



Marie-Noëlle GRAZILLIER

14, rue du Haut Rocher - 49100 - ANGERS

Tél : *06 71 83 32 80*

Courriel : *mngrazillier@yahoo.fr*

Ce cycle d'étude du yoga s'adresse à toute personne qui pratique le yoga et désire améliorer sa connaissance, sa pratique du yoga pour devenir plus autonome, évoluer positivement dans sa vie grâce aux techniques du yoga et/ou transmettre l'enseignement du yoga-VINIYOGA.

ORGANISATION DE LA FORMATION

- *Durée* : 4 ans, soit 500 heures minimum
- *Chaque année* : 6 week-ends et un stage d'été résidentiel. Il est recommandé d'avoir une pratique personnelle, de continuer à prendre des cours collectifs et 4 cours individuels obligatoires.
- *Prévoir l'achat de quelques livres utiles.*
- *Travaux écrits réguliers et bilan rédigé chaque année.*

CONTENU

- L'éthique et la déontologie du yoga.
- Les fondements de la philosophie du yoga et les principaux textes ; les fondements de la pratique et l'approche VINIYOGA ; l'étude et l'application des âsanas, prânâyâmas et mudras de base ; l'étude approfondie du Yoga-Sutra de Patanjali.
- La pédagogie de l'enseignement ; construction et guidage de séances ; ateliers d'observation ; application du yoga aux différentes périodes de la vie.
- Anatomie-physiologie appliquées au yoga
- Notions de base de la psychologie et de la philosophie occidentale

INTERVENANTS PRINCIPAUX :

- **Marie-Noëlle GRAZILLIER** : formatrice agréée par la Fédération VINIYOGA Internationale, professeur de yoga
- **Catherine FATOUX** : kinésithérapeute, ostéopathe, naturopathe, professeur de yoga
- **Dorothée DARIUS** : psychologue, professeur de yoga
- **François MORICEAU** : professeur de philosophie, pratiquant de yoga

COÛT :

- *Forfait enseignement yoga pour 6 week-ends :* ***960€***

  Toute année commencée est due intégralement
- *Forfait pour 4 cours individuels :* ***140€***
- *Stage d'été d'une semaine : yoga :* ***350€*** *; anatomie :* ***220€***
- ***Hébergement et repas non compris.***
- ***Adhésion à la Fédération VINIYOGA Internationale : 10€***

DATES : *PREMIÈRE ANNÉE*

➡ *5/6 octobre, 10/11 novembre 2019, 11/12 janvier, 7/8 mars, 2/3 mai et 20/21 juin 2020 à Angers.*
Horaires : Samedi de 9h30 à 19h et Dimanche de 9h30 à 18h.

➡ ***Stage d'été*** *: dates et lieu à préciser*

POUR CEUX QUI VEULENT ENSEIGNER

Le certificat d'aptitude à l'enseignement VINIYOGA en fin de formation initiale est validé par la FÉDÉRATION VINIYOGA INTERNATIONALE.

Un contrôle des connaissances est prévu en fin de quatrième année :

- épreuve pédagogique,
- théorie de la pratique,
- philosophie,
- présentation d'un mémoire.

L'évaluation est basée sur la présence régulière aux week-ends, stages d'été, cours collectifs et individuels ; la participation à la vie du groupe et l'évolution de l'élève ; la qualité des devoirs rendus au formateur.

En cas de résultat non satisfaisant à ce contrôle, il est conseillé au futur professeur un travail supplémentaire adapté pour améliorer ses connaissances et compétences et finalement obtenir le certificat.