

Transmission

VINIYOGA

Formation à l'enseignement viniyoga du yoga

Ecole Viniyoga Perret Denis

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

Nouvelle formation 2019 - 2024

●Contenu de formation

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

Le futur enseignant Viniyoga suivra une formation de 640 heures qui comprend :

- Étude spécifique de l'enseignement des postures fondamentales
- Étude spécifique de l'enseignement des Prânâyâma
- Étude approfondie du texte fondamental « Yoga Sutra » de Patanjali, chapitres I et II ainsi que les 8 premiers aphorismes du livre III
- Etude de l'enseignement de la Méditation et du Chant védique
- Formation pédagogique au cours collectif et au cours individuel
- Formation de base à l'ayurvéda pour enseignant de yoga
- Connaissances de base sur les fondements indiens du yoga
- Anatomie de l'appareil locomoteur
- Physiologie ayurvédique
- Notions de psychologie
- Encouragement à une pratique quotidienne de l'élève, avec un suivi individuel régulier
- Développement de la stabilité intérieure et de l'aisance relationnelle pour l'enseignement. Les formateurs de l'Ecole Viniyoga Dauphiné Savoie ont les compétences à accompagner des résolutions de tensions émotionnelles.
- 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

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 personnalisées et des constructions de séances progressives en cours collectif, et s'adapter à différents types de public.

● Rythme de formation

- Cycle de cinq années de formation à la transmission des techniques de yoga et de la philosophie du yoga.
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 pendant les cinq années de formation qui va permettre à l'enseignant de pouvoir également accompagner ses futurs élèves dans un chemin de transformation.
- 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 (4 suivis minimum la 1ère année, 6 de la 2ème à la 5ème année) de l'intégration de la formation et d'ajustement de la pratique personnelle.
- Les formations permettent aux participants d'intégrer progressivement les enseignements entre chaque rencontre et sont un support dans leur cheminement personnel .
La première année comprend 4 stages et 4 séances individuelles.
Ensuite :
 - 6 stages de week-end / par année
 - 1 stage d'été de 7 jours / par année
 - 6 séance individuelle/ par année, avec un professeur ViniyogaLa formation est évaluée de manière continue et lors d'un examen final.

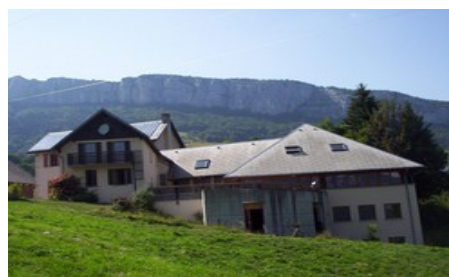
● Lieu de Formation

Chalet les Trolles

Le Désert 73670

ENTREMONT LE VIEUX

tarif pension complète spécial formation (indicatif): 57 €



● 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 correspondant à sa personnalité et à son expérience du yoga.

Formé à l'enseignement par Claude Maréchal et Frans Moors.

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.



Denis Perret : 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 Tripard : 06 27 30 22 36

● **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)

● **Jean-Luc POINAS** 65 ans,

Psychologue, formé à l'enseignement Viniyoga du Yoga

Educateur puis psychologue ayant travaillé 40 ans dans le secteur de la Protection de
l'Enfance et de l'Adolescence et le soutien aux famille, formé au groupe et au Psychodrame
Analytique et à la Thérapie Familiale Analytique ;

Expérience importante dans l'aide psychologique aux Migrants.

Enseignant de Yoga pendant 25 ans après deux séjours au Krishnamacharya Yoga
Mandiram (Chennai, Inde) auprès de TKV Desikachar,
puis formé auprès de Claude Maréchal.

● La particularité 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 de la 1ere année :

26 et 27 octobre 2019 1er et 2 février 2020 4 et 5 avril 2020 22 au 24 août 2020

Honoraires :

stage de week-end 160 € stage d'été trois jours 240 € stage d'été sept jours 580 €

suivi six séances individuelles prix spécial formation (indicatif) : 270 €

les prix sont fixes jusqu'en 2024

Formation Viniyoga 2019-2024

Nous souhaitons vous rencontrer pour valider votre inscription.

Bulletin d'inscription :

Nom :.....

Prénom.....

N°.....Rue.....

Code postale.....Ville.....

Téléphone.....

Mail.....

Date de naissance.....

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

- Je m'inscris au cycle de formation à l'enseignement Viniyoga du yoga 2019 /2024
- Je joins à mon inscription un chèque d'acompte de 100€ pour la première année, libellé a l'ordre de Denis Perret
- Je joins deux photos d'identité.
- Je joins une lettre de recommandation de mon enseignant de yoga

Date..... Signature

Denis PERRET 15 quai Jongkind 38000 GRENOBLE

courriel : perretdenis@aol.com tel : 06 18 24 65 06

site internet : ecoles-viniyoga-formation.com/Grenoble-Chambery-Denis-Perret

Organisme de Formation enregistré sous le numéro 82 38 05914 38 auprès du préfet de la région Auvergne Rhône Alpes ; Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État