

Transmission

# VINIYOGA

Formation à l'enseignement viniyoga du yoga

**Ecole Viniyoga Dauphiné Savoie**

Agrée par la Fédération Viniyoga Internationale  
En cour d'agrément 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 :**

- 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 Chant védique
- 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
- Notions de psychologie
- 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 cinq 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 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) de la pratique personnelle permet un espace d'écoute propice pour le développement personnel.
- 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 Viniyoga

## ● Lieu de Formation

### **Chalet les Trolles**

Le Désert 73670

ENTREMONT LE VIEUX

tarif pension complète spécial formation (indicatif): 45 €



## ● 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.

Formé à l'écoute de la Personne et à la transformation dans la Présence au sein du collectif Coeur Thérapeute.



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

● **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 à l'ordre d' Eline Tripard (add : Les loges 74230 SERRAVAL)

Je joins deux photos d'identité.

Je joins une lettre de recommandation de mon enseignant de yoga

Date..... Signature