

Le cycle d'étude du yoga s'adresse à toute personne désirant approfondir sa connaissance et sa pratique du yoga pour son épanouissement personnel, dans un esprit de recherche intérieure et spirituelle, et/ou dans le but de transmettre l'enseignement VINIYOGA. Il est recommandé d'avoir pratiqué le yoga d'une manière régulière depuis deux ans et d'avoir un entretien préalable avec la responsable de la formation.

ORGANISATION DU SEMINAIRE

Durée : 4 ans ; 6 week-ends par an ; 4 cours individuels chaque année ; un week-end d'anatomie les trois premières années ; un stage d'été annuel de 7 jours . Total : environ 550 heures. Il est fortement recommandé d'avoir une pratique personnelle et de continuer à prendre des cours collectifs. Prévoir l'achat de quelques livres utiles. Bilan écrit à la fin de chaque année.

CONTENU

- les fondements de la philosophie et de la pratique du yoga et l'approche Viniyoga.
- étude et application des asanas , prânâyâma et mudra de base .
- étude des deux premiers livres des Yoga-Sûtra de Patanjali et des huit premiers aphorismes du troisième livre.
- pédagogie de l'enseignement en cours collectifs et individuels (construction et guidage de séances, ateliers d'observation, applications aux différentes périodes de la vie)
- anatomie et physiologie appliquée au yoga.
- notions de psychologie occidentale.
- éthique et déontologie.
- être professeur de yoga : quel statut ? comment s'installer ?

INTERVENANTS

- Marie-Noëlle GRAZILLIER formatrice VINIYOGA.
- Catherine FATOUX kinésithérapeute, ostéopathe et professeur de yoga.
- France RADENAC psychothérapeute et professeur de yoga.
- Marc FREMEAUX professeur de yoga.

➤ COÛT ET HORAIRES

- 6 *Week-ends* : samedi de 9h30 à 19 h et dimanche 7 h30 à 17 h : 950€
- Forfait 4 cours individuels : 140€
- *Stage d'été*: de 7 jours : environ 530€ en fonction du nombre d'heures et des journées d'anatomie .
- Hébergement et repas non compris.
- Adhésion à la Fédération Viniyoga Internationale : 10 euros.

➤ DATES PREMIÈRE ANNÉE

- *Week-ends* à Angers : 26/27 septembre, 14/15 novembre 2015, 9/10 janvier, 5/6 mars, 30 avril/1^{er} mai et 11/12 juin 2016.
- *Stage d'été* : lieu et dates à préciser.

POUR CEUX QUI VEULENT ENSEIGNER :

Un examen 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 ; la qualité des devoirs rendus au formateur.

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

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

Cette formation peut-être suivie d'une post-formation aboutissant à un certificat supérieur d'enseignement du yoga. (3 week-ends pendant trois ans, un stage d'été chaque année et 4 cours individuels par an)