



## Ecole Vinyoga Dauphiné Savoie

Agrée par la Fédération Vinyoga Internationale FVI  
La FVI est membre du Syndicat National des Professionnels du Yoga SNPY  
Ecole agréée par l'Union Européenne de Yoga EUY

**Denis Perret et Eline Tripard**

## Formation à l'enseignement Vinyoga du yoga



### Nouvelle formation

**Octobre 2025 – Juillet 2029**

cycle de **570 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 de 570 heures supérieure au minimum de 500 h requis par l'Union Européenne de Yoga).

Un cours individuel consiste en un accompagnement individuel d'une heure (écoute, évaluation de la situation personnelle, construction d'un programme individualisé, formation à le réaliser en autonomie à la maison) : partager toute la richesse du yoga.

Cette formation 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 (4 par an).

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 (enfants, femmes enceintes, yoga douceur ou adapté, sportifs, ...).

Il développera ses capacités à recevoir des personnes en accompagnement individuel pour leur proposer un programme adapté à leurs besoins et aspirations et aux défis de leur quotidien.

## ⊕ Rythme de formation

### ✓ Les stages

- Chaque année (année 1, année 2 et année 3) : 4 stages de 4 jours (4x 36 heures de formation, séjour en présentiel de 5 nuits) pendant les congés scolaires de la zone A. La 4eme année (année 4) consistera en : 1 stage de 4 jours, 2 stages de 3 jours et le stage final d'évaluation de 6 jours. Des questions d'intégration des connaissances sont proposées entre chaque stage.

### ✓ Suivis pédagogiques individuels et évaluations

- Chaque année, 4 accompagnement individuel d'une heure avec un formateur pendant le stage, ou avec un enseignant Vinyoga agréé par l'école. 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 et qui conforte votre autonomie. Egalement deux rendez-vous téléphonique de bilan pédagogique annuel.

La formation est validée par un contrôle continu, puis en fin de 4ème année la présentation orale d'une production écrite, et une restitution des connaissances organisée avec une autre école de formation (stage de 6 jours).

## ⊕ Une formation au plus près de l'humain

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

Les formateurs ont la compétence à accompagner les résolutions de tensions personnelles ou relationnelles.

# 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 (avec l'accord des formateurs) débuté à l'issue des 2 premières années de formation sous la supervision de vos formateurs. Une attestation (à durée provisoire) d'enseignant de Yoga en cours de formation peut vous être remise dans ce cas.

## Les 570 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 (50 asana)
- Anatomie de l'appareil locomoteur, actions musculaires dans les postures (documents réalisés par Aurélie Comte, kinésithérapeute et enseignante Vinyoga de Yoga).
- Étude des Prânâyâma (12 techniques de prânâyâma)
- Formation à la pédagogie en cours collectif et en accompagnement individuel
- Étude du texte fondamental « Yoga Sutra » de Patanjali, intégralité des chapitres I et II ainsi que le début du chapitre III (8 premiers aphorismes)
- Formation de base à l'ayurvédâ pour enseignant de yoga
- Physiologie ayurvédique et occidentale

### ✓ Partie pratique

- Pratique des asana, prânâyâma (14 séances de pratiques par 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 du stagiaire, 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 deux entretiens annuels avec les formateurs
- Evaluation de fin de cycle de 4 ans co-organisé avec une autre école de formation Vinyoga
- Soutenance orale d'une production écrite (réflexion sur un thème relatif au yoga)

### ✓ Délivrance du certificat d'aptitude à l'enseignement du Yoga

Ayant satisfait à toutes les étapes de la formation, le nouvel enseignant obtient le certificat d'aptitude à l'enseignement de l'Ecole Vinyoga Dauphiné Savoie, ainsi que le Certificat d'aptitude à l'enseignement de la Fédération Vinyoga Internationale, avec le label de l'Union Européenne de Yoga.

## Équipe pédagogique :

### **Denis PERRET 61 ans**

En 2004 il commence à se former comme Formateur 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 ; Puis auprès de Sylviane Gianina.

Formé comme formateur par Claude Maréchal.

Enseignant de Yoga-thérapie Viniyoga certifié : formation de 4 ans auprès du Dr Chandrasekaran et de B. Bouanchaud.

Formation en yoga-ayurveda auprès d'E. Mathelet et de Serge Aubry.

Formé à l'écoute de la Personne dans la Présence (2013-2018)

**Denis : 06 18 24 65 06      perretdenis@aol.com**

**[www.ecoles-viniyoga-formation.com](http://www.ecoles-viniyoga-formation.com)**



### **Eline TRIPARD 43 ans**

La découverte du yoga à 18 ans fut une révélation  
J'ai démarré en cours collectifs hatha yoga puis est apparue l'évidence du Vinyoga , qui depuis guide mon chemin.  
J'ai suivi de 2005 à 2012 la Formation et Post -formation Vinyoga ETY avec Claude Maréchal et Denis Perret ;  
En parallèle je me suis Formée en somathothérapie en massage sensitif méthode Camilli, accompagnement psycho-corporel.  
De 2014 à 2017 j'ai bénéficié de la Formation de Yogathérapie avec le Dr Chandrasekaran  
J'ai été formatrice en région avec Claude Maréchal pour une session de 4 ans  
Je suis en Co-animation de formation depuis 2017 avec Denis Perret.

*Je suis portée par le dévoilement de l'être ,  
dans la joie de suivre l'élan de L'âme ,  
nourrie par des relations de cœur à cœur.*



**Eline : 06 27 30 22 36**

**[samyama74@gmail.com](mailto:samyama74@gmail.com) <http://massage-yoga74.com/>**

## Eveline MATHELET 64 ans

Formatrice en Ayurveda et en physiologie ayurvédique  
Professeur de Yoga-Vinyoga, 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-IIEV, 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

Dans un cadre campagnard apaisant, gîte tout confort avec un grand parc, piscine ;  
salle dédiée au Yoga.  
En gestion libre pour réduire les coûts, cuisine collective.

En Bresse, à Louhans, proche de Lons-le-Saunier, Bourg-en-Bresse, Chalon-sur-Saône,  
Dijon, Beaune.  
A 1h30 de Lyon, Besançon et Genève ; A 2h d'Annecy, Chambéry et Grenoble.



## Adresse administrative

Perret Denis  
1031 route de St Ange  
38760 Varces Allières et Risset  
e-mail : perretdenis@aol.com

Une convention de formation sera établie annuellement avec chaque stagiaire.

## Dates et tarifs

### Dates de la première année de formation (période des congés scolaires zone A)

vendredi 24 octobre 2025 18h au mercredi 29 9h

vendredi 13 février **2026** 18h au mercredi 18 9h

vendredi 10 avril 2026 16h au mercredi 15 9h

vendredi 10 juillet 2026 16h au mercredi 15 9h

Retrouver les dates sur le site **Ecole Vinyoga Formation**

<https://www.ecoles-vinyoga-formation.com/>

### Honoraires et frais annexes

Honoraires annuel : 1700 € (même montant chaque année)

Ces honoraires comprennent les 4 stages et les 4 séances individuelles, 2 séances de bilan téléphonique, les documents pédagogiques remis à chaque stage ainsi que la mise à disposition de la salle de pratique.

Le règlement annuel s'effectue par virement (ou chèque) à l'ordre de Perret Denis,

à trois échéances : 567 € le 10 septembre, 567 € le 10 janvier et 566 € le 10 mai.

Mensualisation par virements possible.

En cas de début de pratique professionnelle en cours de formation 150 € d'honoraires supplémentaires pour 3 séances de supervision de la pratique professionnelle.

#### Frais annexes :

- Adhésion annuelle à la Fédération Vinyoga Internationale,

tarif « adhérent en formation » : 15 € par an

<https://www.federationvinyoga.org/>

- Estimation des frais d'hébergement :

Les stages sont en résidentiel, en gestion libre (cuisine sur place) ;

sauf le stage d'évaluation de fin de 4ème année qui sera en pension complète ;

Estimation des frais en gestion libre: 150 € par stage de 5 nuits/ 4 jours (base 12 stagiaires, à ajuster en fonction de l'effectif du groupe)

Estimation des frais en pension complète pour le dernier stage de la 4ème année:

420 € pour 6 nuits

# ⊕ Les particularités de la pédagogie Vinyoga

L'appellation Vinyoga 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 : **Vinyoga**.

- ✓ 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 Vinyoga tels que nous le connaissons aujourd'hui.  
*"L'esprit Vinyoga, 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.
- ✓ **Vinyoga 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 **Vinyoga** 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.

Vinyoga est une des pédagogies du Hatha Yoga, ou du Yoga de Patañjali.

# **Ecole Vinyoga Dauphiné Savoie**

# **Formation à l'enseignement Vinyoga du yoga**

## **2025-2029**

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.....

Professional.....

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 Vinyoga du yoga 2025-2029
  - 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
    - cet acompte de 200 € est à déduire du 1er virement de la 1ere année
  - Je joins une photo d'identité
  - J'adhère à la Fédération Vinyoga Internationale
  - Je joins une lettre de recommandation de mon enseignant de yoga

Adresse postale pour l'envoi du dossier :  
Perret Denis 1031 route de Saint Ange 38640 CLAIX