

« 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 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 »

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 MARECHAL

Mon parcours :

Après plusieurs expériences de yoga, je rencontre l'enseignement VINIYOGA avec Sophie DREUX à Angers avec qui je pratique jusque dans les années 90. J'ai été formée à l'enseignement par Claude MARECHAL assisté de Laurence MAMAN et Frans MOORS. Et j'enseigne maintenant depuis trente ans tout en continuant ma formation continue. De 1987 à 1997, j'ai présidé l'association Viniyoga Maine-Anjou à Angers.

Parallèlement je me suis intéressée à d'autres approches : danse contemporaine, taï-chi-chuan, ateliers d'Analyse Transactionnelle ; et particulièrement de 1990 à 2000 nombreux séjours au Centre Artistique ROY HART pour un travail sur le corps et la voix ; puis dans les années 2000 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.

De 2009 à 2013, j'ai assisté Claude MARECHAL pour une formation de professeurs au sein de son école ETY. Je continue ces formations dans le cadre de l'Ecole Viniyoga Ouest agréée par la Fédération Viniyoga Internationale dont je suis vice-présidente.

Depuis 2012, je préside l'association Viniyoga Grand Ouest à Laval.

Marie-Noëlle GRAZILLIER



# ÉCOLE VINIYOGA OUEST

## Cycle d'étude et d'approfondissement

### Connaissance de soi

### Formation à l'enseignement

**Session 2015/2019**

**Marie-Noëlle GRAZILLIER**

**14 rue du Haut Rocher 49100 ANGERS**

**Tél. : 06 71 83 32 80**

**E-mail : mngrazillier@yahoo.fr**