

VINIYOGA

Formation à l'enseignement Viniyoga du yoga

Cycle de formation 2019- 2024

● 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 pour une transmission en cours collectif en Occident, et – spécificité Viniyoga – pour pouvoir accompagner individuellement avec tous les aspects du yoga les élèves sur leur chemin de vie (accompagnement individuel en yoga).

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.

● Contenu de formation

Destinées aux pratiquants de Yoga expérimentés (au moins deux ans de pratique du yoga pédagogie Viniyoga) et engagés dans le Yoga qui souhaitent se former à l'enseignement du Yoga.

L'Ecole Viniyoga Dauphiné Savoie propose une formation de professeur Viniyoga en 565 heures réparties sur cinq années:

- 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
- Formation pédagogique au cours collectif et au cours individuel
- Approche de la méditation
- Les bases du Yoga-ayurveda
- Mécanique et anatomie posturale
- Anatomie, physiologie selon l'ayurveda
- Les bases des principaux textes de bases du yoga, les origines du yoga.
- Encouragement à une pratique quotidienne de l'élève, avec un suivi individuel en cours particulier
- Un examen de fin de cycle avec présentation d'un mémoire ;

L'élève-professeur est ainsi engagé 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 peut recevoir en cours individuel et proposer un programme adapté aux besoins et aux aspirations de la personne.

Il sait également proposer des adaptations et constructions de séances progressives en collectif et s'adapter à différents types de public.

Il est également un élève, pratiquant de Yoga engagé dans la démarche du Yoga sous tous ses aspects.

Il sera attentif à la qualité de relation qu'il établira avec ses élèves.

● Rythme de formation

- Préformation 2019, cette année nous permet de prendre le temps de se rencontrer et de démarrer cette formation en harmonie par rapport au développement personnel de chacun, elle permet un ajustement comment pour cheminer ensemble et de préparer le terrain pour le contenu des quatre années suivantes.

La formation s'inscrit dans la durée sur plusieurs années avec des rencontres régulières. Elle permet aux participants d'intégrer progressivement les enseignements entre chaque rencontre et sont un support dans leur cheminement personnel .

Un chemin de formation à l'enseignement Viniyoga du yoga n'est pas qu'un chemin d'apprentissage, il s'agit surtout d'intégrer les aspects du yoga en soi et de développer savoir être et aptitudes. De l'année 2 à l'année 5 le rythme est :

- 6 week-end / an
- 1 stage d'été 7 jours / année
- 6 séance individuelle/ ans, avec un professeur viniyoga

● Formateurs

Denis PERRET

En 2004 il commence à se former comme Formateur de Professeurs de yoga au sein de l'école ETY-Viniyoga.
En 2013 il prend son autonomie en tant que formateur et la responsabilité de formation et de Post-formation de Professeurs de yoga à partir d'un contenu correspondant à sa personnalité et à son expérience du yoga .
Aujourd'hui son activité est dédiée au suivi individuel (tout public) et à la formation d'enseignants de yoga.



Formé à l'enseignement par Claude Maréchal et Frans Moors. Son professeur pour sa pratique personnelle fut pendant 10 ans Misha Bret. Formation continue pendant 20 ans auprès de C. Maréchal ; formé comme formateur par C. Maréchal.

Accompagnement individuel auprès de Sylviane Gianina, et de Frédérique Martinet.

Yoga-thérapeute 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 puis de Serge Aubry.

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

Eline TRIPARD

2000 début de yoga en cours collectifs

2000-2004 Formation en somathothérapie en massage sensitif méthode camilli

2005- 2012 formation et Post -formation Viniyoga 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

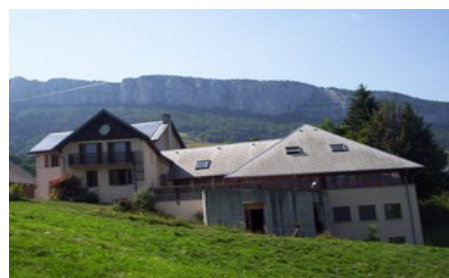


● Lieu de Formation

Chalet les Trolles

Le Désert 73670

ENTREMONT LE VIEUX



Formation Viniyoga

Etude et transmission du Yoga

2019-2024

Bulletin d'inscription/ 1 année

Nom :

Prénom.....

N°.....Rue.....

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

Téléphone.....

Mail.....

Date de naissance.....

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

Je m'inscris au cycle de formation 2019 /2024

Pour la formation à l'enseignement du Yoga
Viniyoga

Je joins a mon inscription un cheque d'acompte de 100€ pour
la première année, libellé à l'ordre d'Eline Tripard

Je joins une photo d'identité.

Date..... Signature