

# FORMATION VINIYOGA

DÉBUT DE LA FORMATION : Janvier 2019

Ce cycle de formation sera réparti sur **3 ans** à partir de Janvier **2019** et comprend :

**12 journées de formation par année au Centre Viniyoga Lily Champagne, plus 1 stage de 3 jours à l'extérieur (1 par année). Total de 500 heures de formation.**

## Description de la formation

- La tradition du yoga de T. **Krisnamacharya** et l'enseignement **Viniyoga**.
- Les bases techniques de la pratique du yoga (**âsana**)
- Les fondements du yoga.
- Les règles de bases pour la construction de séances.
- Les règles pédagogiques pour la transmission du yoga en groupe, en individuelle ou avec des clientèles particulières.
- Les bases techniques du **prânâyâma**.
- Le programme complet comprend l'étude du 1e et 2e livre des **Yoga-sûtra de Patanjali**.
- L'étude et la mise en pratique des postures du tableau A
- Étude des 6 **prânâyâma** de bases.
- Pratique de différentes techniques de méditations.
- Étude de quelques **mudrâ** et **mantra**.

## 1- Étude des fondements du yoga



Base de la philosophie selon la tradition.

## 2-Yoga-sûtra de Patanjali

Le 2<sup>ème</sup> livre, **Sadhâna pâda**, nous parle de la transformation. Que faire quand nous voulons vraiment changer et que nous voulons amener le mental à découvrir et lâcher ce qui l'encombre ? Il s'adresse principalement à des personnes engagées dans la vie active et confrontées à des difficultés quotidiennes. **Patanjali** propose des moyens pratiques et concrets vers un processus de transformation. Il explique le cheminement, comment se préparer par un travail de purification quotidien pour passer de l'obscurité à la clarté et réduire progressivement les causes de souffrance. Il nous parle du **karma**, des causes de la souffrance, comment faire pour les éviter et la pratique du *yoga aux huit membres*.

Le 1<sup>e</sup> livre, **Samâdhi pâda**, qu'on appelle le livre de l'intégration, s'adresse aux personnes qui ont un mental un peu plus stable, qui sont capables de fixer leur attention sur un domaine sans distraction et qui, d'une certaine façon ont déjà réalisées une partie du chemin. La dimension relationnelle joue un rôle important dans le yoga et **Patanjali** commence en nommant l'importance de ce lien. Tout chercheur sérieux trouvera de grands bénéfices dans l'étude du 1<sup>e</sup> livre. Le **Samâdhi**, qui est la finalité du Yoga, est cet état déconditionné dans lequel, enfin libre des automatismes de comportement et de pensée, nous pouvons faire un avec la vie, en acceptant que tout est en perpétuel changement.

## 3-Technique



Étude des éléments de base d'**âsana**, de **prânâyâma** et étude systématique de plusieurs postures.

- ❖ **Étude approfondie** de « Construction de séance ».
- ❖ **Pédagogie** : apprendre à guider des séances construites. Pédagogie élémentaire.
- ❖ Étude du *livre de Desikachar (Entretien et théorie de la pratique)*
- ❖ **Ateliers thématiques**
- ❖ **Travaux de révision** qui permettent l'intégration.

#### 4- Âsana

Pendant le cycle de formation, le tableau « A » des **âsana** est étudié. Ce tableau comporte un certain nombre de postures avec des variations et des intensifications.

5- Les 6 **Prânâyâma** de base, quelques **Prânâyâma** non classique et **bandhas** seront vus.

6- Quelques **Mûdras** (*hasta mûdras*), seront également au programme.

#### 7. Exercices d'observation et d'application

#### 8- À qui s'adresse cette formation:

- ❖ **ÉTUDE ET ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL**
- ❖ **PRÉPARATION À L'ENSEIGNEMENT DU YOGA**

Cette formation prépare à l'enseignement du **Yoga** selon l'esprit du « **Viniyoga** ». À la fin du cycle, un certificat d'aptitude à l'enseignement est délivré aux élèves qui ont répondu à toutes les exigences. De plus, un cours d'anatomie sera exigé durant la formation.

*PS : Une démarche en yoga et un intérêt soutenu est demandé pour entreprendre cette démarche.*



## 9- Coût et modalités de paiement:

### Frais de formation:

1,650\$ par année (taxes incluses), comprenant les 15 jours d'enseignements par année comprenant les 3 jours de stage.

\* Hébergement non inclus pour le stage de 3 jours.

\*\*Reçu de frais de scolarité donnant droit à un crédit d'impôt.

## 10- Inclus:

- La traduction et les commentaires des aphorismes de Patanjali;
- Les fiches techniques des postures du tableau « A »;
- Notes de cours sous formes électroniques.

## 11- Non-Inclus:

- Livre de T.K.V. Desikachar « Entretien et théorie de la pratique »
- Cours d'anatomie.

## 12- Organisation et horaire complet 1<sup>e</sup> année:

**Enseignantes** : Lily Champagne et Françoise Labossière

### Horaire 1<sup>e</sup> année:

26 et 27 janvier, 9 mars, 6 et 7 avril, 4 et 5 mai, 1<sup>e</sup> et 2 juin, 21 et 22 septembre, 6 octobre.

\*Samedi : 8h00 à 17h00 \*Dimanche : 8h00 à 15h00

**Endroit** : Centre Viniyoga Lily Champagne 514-356-YOGA #1  
655 boulevard Joseph-Renaud local 102, Anjou, H1K 3V3

### 1<sup>e</sup> Stage Horaire:

Du vendredi 1<sup>e</sup> novembre 9h00, au dimanche le 3 novembre 15h00.

### 13. Renseignements et inscription:

Lily Champagne  
C.V.L.C.

6655, boul. Joseph-Renaud  
Anjou (QC) H1K 3V3  
514-356-YOGA (9642)

[www.centre-viniyoga-lily-champagne.com](http://www.centre-viniyoga-lily-champagne.com)

[viniyoga@lilychampagne.com](mailto:viniyoga@lilychampagne.com)

**Inscription avant le 15 novembre 2018.**

**Dépôt de 100\$ pour confirmer votre inscription.**

*Au plaisir de vous accompagner dans cette nouvelle  
aventure avec vous !*

*Lily et Françoise*

### **Accréditations:**



Étude et Transmission du Yoga (ETY)



Fédération Francophone du Yoga (FFY)



Fédération Internationale du Yoga (FIY)



Centre de Transmission du Yoga (CTY)