

FORMATON VINIYOGA PRIVÉ OU EN GROUPE



Ce cycle de formation sera réparti sur 3 ans et comprend :

12 rencontres Zoom de 2h30 par année ou plus. 12 séances de yoga plus un stage de 3 jours à l'extérieur par année.



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.



Étude des fondements du yoga

- ❖ **Base de la philosophie** selon la tradition.
- ❖ **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

Âsana et Prânâyâma



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



Quelques Mûdras (*hasta mûdras*)

Exercices d'observation



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.



Coût et modalités de paiement:

Frais de formation groupe :

1,650\$ par année (taxes incluses).

* Hébergement non inclus pour le stage de 3 jours.

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

Frais de formation privé :

2,650.00 par année (taxes incluses).

* Hébergement non inclus pour le stage de 3 jours.

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

Inclus:

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

Non-Inclus:

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

Enseignante et horaire :

Enseignante : Lily Champagne

Horaire 1^e année:

À voir

Endroit : ZOOM

1^e Stage : À voir



Renseignements et inscription:

Lily Champagne
C.V.L.C.
1043 chemin de la Réunion
Ste-Lucie des Laurentides
Québec, Canada
J0T 2J0
514-356-YOGA (9642)
www.centre-viniyoga-lily-champagne.com
viniyoga@lilychampagne.com

Dépôt de 100\$ pour confirmer votre inscription.

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

Lily

Accréditations:



Étude et Transmission du Yoga (ETY)



Fédération Francophone du Yoga (FFY)



Fédération Internationale du Yoga (FIY)



Centre de Transmission du Yoga (CTY)