

POST-FORMATION VINIYOGA

Étude du 3^e et 4^e livre de Patanjali,
Étude du tableau B des postures,
Étude mudrā, chakra, bandhas, prânâyâmas, rythmes et +encore...
Début février 2018

Ce cycle de post-formation sera réparti sur 2 ans et demi à partir de février 2018 et comportera :

14 jours de formation plus deux stages de 3 jours.
Centre Viniyoga Lily Champagne
Durée de 200 heures/ 20 jours
Avec Lily Champagne et Françoise Labossière
Formatrices Viniyoga

Description de la formation

- Le programme complet comprend l'étude du 3^{ème} et 4^{ème} livre des *Yoga-sûtra de Patanjali*.
- L'étude et la mise en pratique des postures du tableau B.
- L'approfondissement de la pratique du prânâyâma.
- Exploration de plusieurs mudrâ.
- Étude de plusieurs mantras.
- Regard sur les principaux chakras.
- Pratique de différentes techniques de méditations.
- Do In (auto-massage) un complément à la pratique du yoga.

Yoga-sûtra de Patanjali



Le 3^{ème} livre, qu'on appelle le livre de l'expansion (**vibhûti pâda**), décrit les démarches et les réalisations. Lorsque l'esprit s'approche de l'intégration (**samadhi**), il peut explorer des objets, des situations, des concepts développant une connaissance et un savoir-faire exceptionnel dans des domaines divers. Cet enseignement sera abordé de façon pratique afin de procurer des informations utiles relatives à la vie personnelle de chacun et aux différentes situations d'enseignement.

Le 4^{ème} livre, qu'on appelle le livre de la libération (**kaivalya pâda**), analyse la démarche finale du yogi, celle qui l'amène à son but : retrouver la paix intérieure avec le comportement qui en découle, l'intégration à l'ordre divin et la libération finale. Ce livre réexamine de façon approfondie le contenu mental de l'homme ordinaire avec ses caractéristiques et les moyens d'éliminer les obstacles que sont les impressions intenses (**vâsana**). Il fournit des indications précieuses relatives à la transmission du yoga et redéfinit certains fondements de la méthode. Phase finale de l'enseignement de **Patanjali**, le **kaivalya pâda** est particulièrement important pour celui qui se destine à la transmission du yoga en tête à tête, de la façon traditionnelle donc en individuel.

Âsana



Pendant le cycle de post-formation, le tableau B des **âsana** est examiné. Ce tableau comporte un certain nombre de postures. Des postures fondamentales y seront réintroduites sous un angle différent avec d'autres variations. Un document de fiches techniques permettant l'analyse de ces postures est inclus dans la formation.

Prânâyâma de base, non classique et bandha



La post-formation permet de prolonger l'étude réalisée dans le cadre de la formation **Viniyoga**. La théorie est réexaminée et les séquences pratiques proposées comprennent de nombreuses applications, telles que des **prânâyâma** associés aux formules (**mantra-bîja-mantra**), aux paliers respiratoires (**krama**) aidant à la méditation.

Applications, pédagogie, pratiques à thème



Les révisions techniques permettent de mettre en œuvre de nombreuses applications, non seulement dans les **âsana**, le **prânâyâma** et les **bandhas** mais également dans des domaines particuliers comme l'utilisation des sons et des **mantras**. Certains aphorismes du 3^{ème} livre offrent la possibilité d'une application intéressante des **âsana-prânâyâma** associés à des attitudes mentales particulières (**bhâvana**). Ils permettent de produire des fruits divers dans des directions

variées telles que la perfection de la santé, la maîtrise de soi, la stabilité mentale, émotive et affective, le développement de l'intuition ainsi que d'autres caractères.

Les Mûdras.



Les mûdra (hasta mûdras), sont comme des petites centrales d'énergie que nous possédons tous en potentiel au bout des doigts. À insérer dans la pratique d'**âsana**, de **prânâyâma**, d'exercices de concentration et de méditation, dans le quotidien de la vie quand l'occasion s'y prête et au besoin. Découvrir, ressentir les effets thérapeutiques de ces gestes subtils est un véritable cadeau.

Les Chakras.



Les enseignements **yogiques** font généralement référence à 7 principaux chakras qui sont étalés de la base de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête. Ceux-ci interagissent avec le corps qu'on en soit conscient ou pas... Cependant ces notions énergétiques sont plus ou moins considérées dans notre pratique quotidienne. Nous allons ensemble explorer ces **Chakras** dans l'expérience et essayer d'en comprendre davantage le fonctionnement.

Exercices d'observation et d'application



L'enseignement que nous avons reçu donne une grande priorité à la relation individuelle entre l'enseignant et l'élève. Mais nous croyons qu'il est également possible de bien transmettre le **yoga** à

travers des leçons de groupe. C'est pourquoi des ateliers d'observation et des applications vous permettant d'approfondir l'enseignement à tous les niveaux sont aussi prévus au programme.

À qui s'adresse cette post-formation :



Elle est conçue de façon à pouvoir intéresser les pratiquants suivants :

Plus particulièrement les professeurs de yoga qui ont terminé leur formation dans l'approche **Viniyoga** et qui sont intéressés à devenir éventuellement formateurs.

Également tous les enseignants qui possèdent une formation de base et qui désirent approfondir leurs connaissances des **yoga-sûtra** (3^e et 4^e livre), la pratique et l'étude des postures du tableau B et + encore ...

Coût et modalités de paiement



Le coût de cette post-formation est fixé de la façon suivante :

Frais de formation : Le coût est de 1100\$ par année (taxes incluses), comprenant les 10 jours d'enseignements par année.

* Hébergement non-inclus pour le stage.

**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 de plusieurs postures du tableau B
- Notes de cours sous formes électroniques

Organisation et horaire complet 1^e année : À venir



Enseignantes : Lily Champagne et Françoise Labossière



Renseignements et inscription :



**Lily Champagne
C.V.L.C.
6655, boul. Joseph-Renaud
Anjou (QC) H1K 3V3
514-356-YOGA (9642)
viniyoga@lilychampagne.com
www.centre-viniyoga-lily-champagne.com**

Prendre note: Dépôt de 100\$ obligatoire pour confirmer votre inscription.

Au plaisir de faire cette nouvelle aventure avec vous!

Lily et Françoise xxx

Accréditations:



Étude et Transmission du Yoga (ETY)



Fédération Francophone du Yoga (FFY)



Fédération Internationale du Yoga (FIY)



Centre de Transmission du Yoga (CTY)