

Des cours à votre mesure (suite)

✿ Formation « Viniyoga »

Cette formation étalée sur 4 ans a pour objectif d'aborder les fondements pratiques, philosophiques, psychologiques et spirituels du yoga. Elle s'adresse à ceux et celles qui désirent transmettre le yoga selon l'approche « Viniyoga » et aux personnes qui souhaitent approfondir leurs connaissances dans le but d'améliorer la qualité de leurs pratiques.

(Dépliant sur demande)

La tradition du Yoga de T. Krishnamacharya et l'approche Viniyoga.

Les fondements du Yoga.

Les bases techniques de la pratique du Yoga.

Les deux premiers chapitres des Yoga-Sûtras de Patanjali.

Les règles de base pour la construction des séances d'âsana.

Les règles pédagogiques pour la transmission du Yoga

en groupe, ou avec des clientèles particulières et en leçon individuelle.

« T'aimer toi-même, c'est croire en toi avec sincérité. Tu y arriveras en te découvrant, en te disciplinant et en t'acceptant tel que tu es. »

✿ Voyage de Yoga dans le sud sur 7 jours (avril de chaque année. Dépliant sur demande)

✿ Équipe professionnel de thérapeutes sur place.

*Ostéopathie avec Benoît Rocheleau
Crânien, structurel, viscéral et énergétique.

* Massothérapie
Californien, suédois, drainage lymphatique, réflexologie intégrale, trager, massage pour couples, femmes enceintes, massage yoga thaïlandais, massage à 4 mains, shiatsu, massage chinois tao et plus ...

* Thérapeute en relation d'aide (approche non directive créatrice)

*** Reçu sur demande

L'enseignement « Viniyoga » Une tradition vivante



L'enseignement « Viniyoga » appartient à ce qui est convenu de nommer une tradition vivante. Elle est vivante parce qu'elle s'inspire directement d'une source très ancienne et qu'elle s'adapte au fur et à mesure aux conditions actuelles.

Ce qui apparaît avec le plus d'évidence dans l'enseignement « Viniyoga », c'est le souci du respect et de la prudence qui est manifesté par rapport aux êtres et aux choses.

L'idée principale véhiculée, c'est-à-dire, l'application du yoga en tenant compte de tous les aspects du contexte humain et culturel, est considérée comme étant primordiale.

« Viniyoga ; ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit être adapté à la personne. »

Accréditations

Fédération francophone de yoga
Centre de transmission du yoga
Étude et transmission du yoga



L'enseignement Viniyoga
une tradition vivante

6655, boul. Joseph-Renaud
Anjou (Montréal) QC H1K 3V3

(514) 356.YOGA | cham_lily@hotmail.com

www.yoga-cty.org

Des cours à votre mesure



☼ Yoga débutant (1h30)

Le yoga propose de faire l'union du corps, du souffle et du mental. Ce cours est composé d'enseignements simples sur la philosophie de base, les mouvements doux et adaptés à chacun, les techniques respiratoires, et finalement, la relaxation. Vous apprendrez à vous accueillir dans tous les aspects de votre être et à découvrir toutes vos richesses intérieures.

☼ Yoga 2 (1h15)

Pour aller toujours un peu plus loin au niveau des postures, des exercices respiratoires et de la philosophie. Ce cours demande d'avoir fait le cours de débutant.

☼ Yoga avancé (1h15)

Séance composée de postures (âsana), de techniques respiratoires (prânâyâma), de chants (mantra), d'exercices de concentration (dhâraṇa) et de méditation (dhyâna).

☼ Yoga doux (1h15)

*** doit avoir une base de yoga

Classiquement, le yoga se définit comme étant la capacité d'orienter complètement et paisiblement l'activité mentale dans une direction choisie, ce qui conduit progressivement vers un état de calme et de paix profonde. Ce cours s'adresse à ceux et celles qui veulent placer le yoga dans leur vie afin d'amener une plus grande détente et un temps de retour vers soi dans le respect.

☼ Rencontre individuelle (1h) « Une approche à votre mesure. »

Le viniyoga, c'est partir de là où l'on se trouve. C'est aussi trouver les moyens et les astuces pour aller plus loin. Le cours individuel offre une multitude d'outils de transformation en prenant en considération toutes les dimensions de l'être. Que ce soit au niveau d'une séance personnalisée en prenant compte de vos besoins du moment (expansion, stabilité ou intériorité) où encore explorer un thème de philosophie des yoga-sûtra de Patanjali.

☼ Étude yoga-sûtra

Ce cours s'adresse à tous ceux et celles qui sont intéressés par la dimension philosophique du yoga. Basés sur les enseignements de Patanjali, les yoga-sûtra sont un outil extraordinaire pour aller dans une démarche qui prend en considération la relation à tous les niveaux. Le yoga est une discipline psychophysiologique, une voie de sagesse et un moyen privilégié de découverte de soi.

☼ Étude des Chakras (atelier de fin de semaine)

La colonne vertébrale, c'est la vie qui coule en nous, mais c'est aussi parfois des blocages qui empêchent cette vie de bien s'écouler. La colonne vertébrale est ce que l'on nomme le *TU danda* qui veut dire « le bâton qui bouge ». On sait à quel point cette partie du corps est hautement considérée par le yoga, puisque c'est au centre de celle-ci que les yogis situent les fameux chakras, les centres énergétiques que l'âsana a pour objet d'aligner, pour permettre à l'énergie d'y circuler librement. Ces ateliers ont pour objectif de comprendre et de proposer des outils pour permettre à ces centres d'énergies de mieux fonctionner. Chacun d'eux étant reliés à des dimensions de notre vie.

☼ Pilates

Le yoga-pilates est une technique de positionnement du corps qui améliore le tonus musculaire au niveau de la sangle abdominale et le maintien d'une bonne posture en exécutant une série d'exercices physiques complets s'inspirant des âsanas du yoga. La pratique se fait dans

un rythme lent favorisant un bon alignement postural et la mobilisation de la colonne vertébrale tout en plaçant une maîtrise de la respiration.

☼ Yoga prénatal (1h30) « Je ne nais pas maman, je le deviens. »

Afin de bien se préparer à accueillir l'enfant et de prendre le temps de vivre cette symbiose, l'apprentissage de postures douces, de techniques respiratoires, de chants, de partage et de relaxation augmentera votre force, votre énergie, et surtout votre confiance. Se préparer à ouvrir son corps et son cœur et ainsi être prête à laisser venir bébé.

☼ Yoga et massage maman-bébé (2h) « Le massage nourrit le cœur autant que le lait nourrit le corps. L'amour d'une maman, c'est le carburant qui peut permettre à l'enfant d'accomplir ce qui lui paraît impossible. »

Venez découvrir les bienfaits du toucher pour votre bébé. Les techniques de massage conçues par l'A.I.M.B.¹ sont une façon douce et joyeuse de faire connaissance avec votre enfant. Les mamans peuvent se joindre aux cours environ 2 à 3 semaines après l'accouchement. Les cours de yoga pour maman et bébé sont une bonne occasion de reprendre force et souplesse, et de créer des liens avec votre bébé en pratiquant une activité où il y aura plaisir et détente. Ces cours vous donneront aussi la possibilité de rencontrer d'autres mamans dans une atmosphère chaleureuse et d'aborder plusieurs sujets qui trait à notre nouvelle réalité au fil des semaines.

1. Association Internationale en Massage pour Bébé

