

FORMATION VINIYOGA

DÉBUT DE LA FORMATION : Automne 2018
Enseignantes : Lily Champagne et Françoise Labossière



Ce cycle de formation sera réparti sur 3 ans à partir de l'automne 2018 et comportera :

Ce cycle de formation sera réparti sur 3 ans

Prix : 1,600\$ par année.

12 journées de formation au C.V.L.C.

1 stage de 3 jours à l'extérieur.

***Certificat de 500 heures de formation**

Accréditations:



Étude et Transmission du Yoga (ETY)



Fédération Francophone du Yoga (FFY)



Fédération Internationale du Yoga (FIY)



Centre de Transmission du Yoga (CTY)

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 prânâyâmas de bases.
- Pratique de différentes techniques de méditations.
- Étude de quelques mudrâ et mantra.

1- Étude des fondements du yoga



Sur quoi se base toute la philosophie et toute la technique du yoga

2-Yoga-sûtra de Patanjali



Le 2^{ième} livre, qu'on appelle le livre de la transformation (**Sadhâna pâda**), 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. Patanjali 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 l'éviter et la pratique du *yoga aux huit membres*.

Le 1e livre, qu'on appelle le livre de l'intégration (**Samâdhi pâda**), décrit les démarches et les réalisations. Lorsque l'esprit s'approche de l'intégration (**Samâdhi**), 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.

3-Technique :



Étude des éléments de base d'âsana, de Prânâyâma et étude approfondie de plusieurs âsanas.

- ❖ **Étude approfondie** de « Construction de séance ».
- ❖ **Pédagogie** : apprendre à guider des séances construites. Pédagogie élémentaire.
- ❖ Étude du **livre de Désikachar ; Entretien et théorie**
- ❖ Faire **devoirs (simple et pas compliquée)**

4- Âsana



Pendant le cycle de post-formation, le tableau A 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.

5- Les 6 Prânâyâma de base, quelques Prânâyâma non classique et les 3 bandhas de bases.



6- Les Mûdras (*hasta mûdras*),



Les mûdra 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.

7. 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.

8. 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.

9. À qui s'adresse cette formation ?



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

- 1-PRÉPARATION À L'ENSEIGNEMENT DU YOGA.
- 2-ÉTUDE ET ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL
- 3-TOUT ENSEIGNANT DE YOGA QUI VEULENT PERFECTIONNER LEURS ENSEIGNEMENTS.

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. Organisation et horaire complet 1^e année



Horaire 1^e année : À venir

*Samedi : 8h00 à 17h00

*Dimanche : 8h00 à 15h00

Endroit :

Centre Viniyoga Lily Champagne

514-356-YOGA (9642)

6655 boulevard Joseph-Renaud local 100-102, Anjou, H1K 3V3

Stage : À venir

12. Renseignement 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

viniyoga@lilychampagne.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)