

POST-FORMATION VINIYOGA

Étude du 3^e et 4^e livre de Patanjali,
Étude du tableau B des postures,
Étude des mûdra, chakras, bandhas, prânâyâmas, prana vidya,
rythmes et + encore...

Avec Lily Champagne, Formatrice Viniyoga



(+ de 35 ans d'expérience)

Ce cycle de post-formation sera réparti sur 2 ans et comporte :

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 7 principaux chakras.
- Étude yoga nîdra et prana Vidya.
- Pratique de différentes techniques de méditations.

Yoga-sûtra de Patanjali



informations utiles relatives à la vie personnelle de chacun et aux différentes situations d'enseignement.

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

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 Mûdra.



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 (**âsana**, **prânâyâma**, **dharâna et dhyana**), et, 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.

Yoga nîdra.



Le terme **Yoga Nîdra** se définit comme « **Le yoga du sommeil éveillé** ». L'objectif étant de s'approcher le plus possible du sommeil et ainsi établir un contact avec le subconscient. Plus l'état de repos s'installe, moins le conscient est perturbé et plus le subconscient se manifeste sans entrave. Le **Yoga Nîdra** nous apprend donc un nouvel état de conscience. Cet état correspond à l'état Alpha du sommeil ou bien sommeil conscient.

Prana Vidya.



La signification des deux mots "**Prana Vidya**", sous entend, "*connaissance et maîtrise du prana*".

Prana Vidya permet de relancer notre vitalité, de participer à notre guérison et d'approfondir notre expérience méditative. Sa visée est d'éveiller et gérer le **prana** à bon escient. Il s'agit en fait d'une puissante technique psychique qui aura pour effet d'ouvrir les portes de la perception sur de nouvelles dimensions.

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 programm

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.

*Tous les élèves sérieux qui sont intéressés par l'enseignement **Viniyoga** et la philosophie du 3^e et 4^e livre de **Patanjali**.

*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 groupe : Le coût est de 1100\$ par année (taxes incluses), comprenant toutes les rencontres prévues pour le programme complet.

Frais de formation individuelle : Le coût est de 2200\$ par année (taxes incluses), comprenant toutes les rencontres prévues pour le programme complet.

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

Inclus :



- La traduction et les commentaires des aphorismes de Patanjali
- **Document complet sur les postures du tableau B**
- Document Yoga-nîdra
- Document Prana Vidya
- Documents Chakra
- Notes de cours sous formes électroniques

Enseignante : Lily Champagne

Renseignements et inscription :



Lily Champagne

Centre Viniyoga Lily Champagne

514-356-YOGA (9642)

viniyoga@lilychampagne

www.centre-viniyoga-lily-champagne.com

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

Au plaisir de faire cette aventure avec vous! Lily xxx

Accreditations:



Étude et Transmission du Yoga (ETY)



Fédération Francophone du Yoga (FFY)



Fédération Internationale du Yoga (FIY)



Centre de Transmission du Yoga (CTY)