

FORMATION VINIYOGA

DÉBUT DE LA FORMATION : Février 2017

Rencontre d'information vendredi le 13 janvier 19h00

Ce cycle de formation sera réparti sur **3 ans** à partir de Février **2017** et comportera :

12 journées de formation par année au Centre Viniyoga Lily Champagne, plus 1 stage de 3 jours à l'extérieur (1 par année).

Total de 500 heures de formation.

Avec Lily Champagne et Françoise Labossière



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 1^e et 2^e 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^{ème} 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 1^e 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*), 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- À qui s'adresse cette formation

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

1- ÉTUDE ET ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

2-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 du Yoga est délivré aux stagiaires qui ont répondu à toutes ces exigences.

PS : Une démarche en yoga et un intérêt soutenu est demandée pour entreprendre cette démarche de trois ans. De plus un cours d'anatomie est exigé dans les 3 années de formation.

9- Coût et modalités de paiement Le coût de cette formation est fixé de la façon suivante :

Frais de formation : Le coût est de 1,500\$ par année (taxes incluses), comprenant les 12 jours d'enseignements par année plus les 3 jours de stage.

* Hébergement non inclus pour le stage de 3 jours.

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

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

Enseignantes : Lily Champagne et Françoise Labossière

Horaire 1^e année :

25-26 février, 25-26 mars, 29-30 avril, 20 -21 mai, 16-17 septembre, 21 -22 octobre. Stage 1* : 17 au 19 novembre 2017

*Samedi : 8h00 à 17h00 *Dimanche : 8h00 à 15h00

Endroit : Centre Viniyoga Lily Champagne 514-356-YOGA #1
655 boulevard Joseph-Renaud local 102, Anjou, H1K 3V3

1e Stage Horaire :

Du samedi 17 novembre 9h00, au dimanche le 19 novembre 15h00

12. Renseignements et inscription :

Lily Champagne
C.V.L.C.

6655, boul. Joseph-Renaud
Anjou (QC) H1K 3V3
514-356-YOGA #1

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)