

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION?

Entreprendre une formation à l'enseignement du yoga **offre un approfondissement unique** par la pratique, et permet l'acquisition de tous les outils pédagogiques. C'est une étape sur le chemin.

On peut l'entreprendre dans le but d'enseigner, ou pour approfondir sa pratique personnelle et ses connaissances.

Dans un grand nombre de cas, les cours collectifs ne permettent pas un approfondissement de cette science millénaire. Les textes fondateurs, le travail sur les énergies, l'approfondissement des pranayamas ne peuvent être abordés que dans des contextes particuliers, tels que cette formation qui vous est proposée pour la rentrée prochaine.



«Par la pratique du yoga, on améliore progressivement la capacité de concentration, la souplesse du corps et celle de l'esprit, son état de santé et ses rapports avec autrui. En fait, on améliore tout ce que l'on fait».

| **TKV Desikachar**

Venez nous rejoindre !

LES ENSEIGNANTS

Jean-Luc ACKET, votre Formateur, découvre le yoga en 1968. Son étude du yoga dans différentes écoles l'amène en 1975 à s'attacher à l'enseignement dit **VINIYOGA**.

Il s'initie à cet enseignement auprès de Bernard BOUANCHAUD et Claude MARECHAL qui l'ont reçu de : SRI T. KRISHNAMACHARYA par l'intermédiaire de son fils DESIKACHAR.

Il sera assisté de deux professeurs de Yoga :

Sylvie CHIMBAUD

Professeure de Yoga diplômée par Viniyoga International Fédération (VIF).

Malie VERDICKT

Professeure de Yoga diplômée par Institut Français de Yoga (IFY).



Contact

Sylvie CHIMBAUD
Tél. : 06 01 72 48 66
Email : s.chimbaud@orange.fr

www.untempsdeyoga.fr

FORMATION - conception www.veroniquemarchal.net (c) 2015 - Ne pas jeter sur la voie publique

PROGRAMME 2015 - 2019

FORMATION A L'ENSEIGNEMENT DU YOGA



PROGRAMME GÉNÉRAL

Cursus de 4 ans

- La présentation, l'étude et la pratique de 50 postures essentielles
- Les techniques d'āsana, pranayama et mudrā
- La présentation, l'analyse et la pratique des pranayamas
- Les fondements philosophiques de la pratique :
- Présentation du texte de référence : le *yoga-sutra* de PATANJALI et l'étude approfondie des deux premiers chapitres
- Les techniques de concentration et d'intériorisation qui mènent à « dhyāna »
- Les règles pédagogiques pour la transmission du Yoga en cours collectifs et en cours individuels
- L'apprentissage de construction de séances avec thème et progression
- Une étude de l'anatomie, et de la physiologie en relation avec le yoga

À NOTER

Après un bilan positif de vos quatre années d'étude, et la rédaction d'un mémoire, vous recevrez un Certificat d'Aptitude à l'Enseignement du Yoga décerné par Viniyoga Internationale Federation (VIF).

Ce certificat vous est indispensable pour attester d'une formation complète, reconnue par la fédération.

Durant la formation il vous sera demandé d'adhérer à cette fédération.

CALENDRIER

- 4 cycles de 6 week-ends
- Lieu : Montpon
- Cursus : 520 heures

La formation se déroule en 6 week-ends par an du samedi matin 9h au dimanche 17h, complétée par des stages d'observation et stages d'été.

- **1 stage d'été** de 5 jours
Juillet 2016 (dates à fixer)

1 ^{er}	17 et 18 octobre	2015
2 ^e	12 et 13 décembre	2015
3 ^e	23 et 24 janvier	2016
4 ^e	05 et 06 mars	2016
5 ^e	09 et 10 avril	2016
6 ^e	04 et 05 juin	2016

Frais détaillés

Coût à l'année hors repas et hébergement

- coût forfaitaire : 6 week-ends/an 840 €
- stage d'été environ 350 €
- adhésion annuelle (VIF) 10 €

Une prise en charge de la formation professionnelle est possible sur demande

BULLETIN D'INSCRIPTION

SESSION 2015-2016

PRENOM :

NOM :

AGE :

CYCLE : 1^{ère} année

ADRESSE :

CODE POSTAL :

VILLE :

Tél. :

Mobile :

MAIL :

Inscription à renvoyer

accompagnée d'un acompte de 150 €

(chèque à l'ordre de A.Y.R.)

**Sylvie CHIMBAUD - Lieu dit Chabrouille
24700 SAINT BARTHELEMY DE BELLEGARDE**



Complément d'info.

Email : s.chimbaud@orange.fr

Mobile : 06 01 72 48 66

www.untempsdeyoga.fr