

# BULLETIN D'INSCRIPTION

Session 2021-2025

Contact :

Sylvie Chimbaud - 06.01.72.48.66

s.chimbaud@orange.fr

PRÉNOM :

NOM :

ÂGE :

PROFESSION :

ADRESSE :

CODE POSTAL :

VILLE :

Tel. :

MAIL :

Je joins à mon inscription un chèque d'acompte de 150 euros libellé à l'ordre de Sylvie CHIMBAUD

**Sylvie CHIMBAUD**  
32 Rue Simone Signoret  
24700 MONTPON

Le yoga « viniyoga » s'inscrit dans la tradition de Krishnamacharya et de son fils T.K.V. Desikachar.

La célèbre citation qui le caractérise est : « le yoga doit s'adapter à la personne et non l'inverse ».

## À qui s'adresse la formation ?

Ce cycle d'étude du yoga selon l'approche Viniyoga s'adresse à toute personne ayant **une pratique de yoga (2 ans minimum) et suffisamment motivée.**

Les personnes dont l'objectif est **d'acquérir des connaissances pour transmettre le yoga**, suivront le programme complet. Cela implique une présence active et régulière, la réalisation de travaux personnels (préparation de séances, réflexions sur l'enseignement) et un suivi individuel. Après validation d'un bilan de vos quatre années de formation et la rédaction d'un mémoire, **un certificat d'aptitude à l'enseignement du yoga** sera remis par l'école.

Les personnes souhaitant approfondir leur pratique personnelle en vue d'améliorer leur santé, leur stabilité mentale, et s'intéressant à la dimension spirituelle du yoga, sont les bienvenues. Le cursus sera sur la base d'un engagement annuel sans aucune obligation de faire les devoirs pédagogiques.



# CYCLE DE FORMATION À L'ENSEIGNEMENT DU YOGA

**LIBOURNE-MONTPON**  
Nouvelle-Aquitaine



« Le yoga est une expérience vécue de l'intérieur avec la totalité de l'être » TKV.Desikachar

**Début de la formation**  
**Septembre 2021**

**Ecole Viniyoga Nouvelle Aquitaine**  
Formation agréée par  
**Fédération Viniyoga Internationale (FVI) et Union Européenne de Yoga (U.E.Y)**



**Sylvie CHIMBAUD**  
Formatrice Viniyoga  
**06 01 72 48 66**  
**s.chimbaud@orange.fr**

Elle se passionne depuis de nombreuses années sur le soin quotidien du corps et de l'esprit par le biais du Yoga et de l'Ayurveda.

Sa rencontre avec le yoga date de 2003 avec le Hatha Yoga et des techniques de relaxation.

Elle s'initie à l'enseignement de TKV Desikachar qu'elle transmet en groupe et en séance individuelle. Elle ne cesse d'approfondir les techniques du yoga pour adultes et pour les enfants ainsi que la philosophie à travers l'étude des textes classiques du Hatha-Yoga.

Elle rejoint l'équipe des formateurs de la Fédération Viniyoga International et l'école Viniyoga Nouvelle Aquitaine est constituée.

L'étude, la pratique et le chant védique l'accompagnent dans sa vie quotidienne.

Elle a cœur d'apporter son soutien pour des personnes engagées dans un cheminement personnel et/ou en quête d'améliorer leur bien-être quotidien. Ce nouveau cursus est le quatrième qu'elle accompagne.

\*\*\*\*

**Cursus 550 heures en 4 années** - 72 jours et 16 heures de cours individuels

**Répartition pour la première année :**

4 journées, 5 week-ends (dont un consacré à l'anatomie), et un stage d'été de 4 jours - 4 cours individuels

**Horaires :**

**En journée :** 9h30 - 12h30 et 14h - 18h

**En week-end :** samedi de 9h à 18h30, dimanche de 7h30 à 16 h30

**Nombre de participants :** 6/12 personnes

**Date stage d'introduction :** 25 sept

**Dates prévisionnelles des sessions :** 23 et 24 oct, 4 déc, 8 et 9 janv, 5 Fév, 12 et 13 mars, 2 avril, 14 et 15 mai, 11 et 12 juin. Stage du 9 au 12 juillet 2022

**Lieu en journée - Lotus Power** 6 rue du Président Carnot 33500 LIBOURNE

**Lieu en week-end - Maison de Yoga,**  
32 rue Simone Signoret 24700 MONTAPON



En savoir (+) [www.untempsdeyoga.fr](http://www.untempsdeyoga.fr)

**Forfait enseignement avec le stage :** 1 400 euros l'année, règlement au premier w/e de la totalité (ou versement en plusieurs mensualités) – documents pédagogiques fournis.

**Forfait 4 cours** individuels : 140 euros

Frais hébergement et repas en week-end résidentiel : 25 euros / nuit avec petit-déjeuner (serviettes et draps non fournis). A l'heure du déjeuner, chacun apporte un plat à partager. Le stage d'été sera en commun avec l'école d'Anjou Viniyoga.

**La formation comprend :**

Étude et pratique des techniques de base : postures, relaxations, respirations et leurs applications ainsi que les techniques de concentration et d'intériorisation.

Les **règles pédagogiques** propres à Viniyoga « prendre en compte la personne dans sa globalité » vous seront transmises pour enseigner en cours collectifs et pour un public particulier : enfant et adolescent, sénior, femme enceinte.

Familiarisation avec la **philosophie indienne** et particulièrement avec le texte de référence les **Yoga-Sutra** de Patanjali.

**L'aspect énergétique** de la pratique, les notions de nadi, chakra, mudra et bandha – mantra yoga

Stimuler une **réflexion sur vous-mêmes** et développer la **confiance** à travers une pratique personnelle.

Conseils en **Ayurveda** pour votre hygiène de vie.

**Étude de l'anatomie**, et de la physiologie en application avec le yoga.

Intervention d'autres formateurs pendant le cursus sur différents sujets (les émotions, la méditation ,...).