

BULLETIN D'INSCRIPTION

Session 2019 - 2023

à Montpon-Ménestérol
(entre Bordeaux et Périgueux)

Contact :

Malie Verdickt 06.67.73.64.67
ou **Sylvie Chimbaud 06.01.72.48.66**

À qui s'adresse la formation ?

Entreprendre une formation de professeur de yoga offre un approfondissement unique dans l'acquisition des outils qui nous ont été transmis par des générations de yogis. C'est une étape fondamentale sur le chemin, que l'on veuille enseigner ou non.

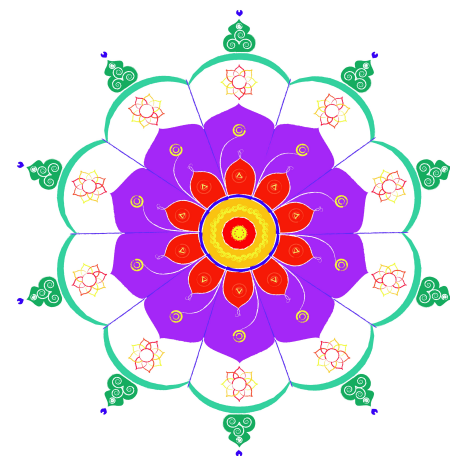
On peut l'entreprendre dans le but de transmettre ses connaissances ou pour approfondir sa pratique personnelle.

Très souvent, les cours collectifs ne permettent pas d'approfondir vraiment cette science millénaire. Les textes fondateurs, le travail sur les énergies, l'approfondissement des pranayamas, la connaissance détaillée de chaque posture ne peuvent être abordés que dans un contexte particulier, tel que cette formation.

« 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

FORMATION À L'ENSEIGNEMENT DU YOGA en Dordogne



« Tout ce que tu donnes aux autres, tu te le donnes à toi-même ». Ramana Maharshi

**Début de formation
Septembre 2019**

*Formation agréée par
la **Fédération Viniyoga Internationale (FVI)** et
conforme à l'**Union Européenne de Yoga (U.E.Y)***

Responsable de la formation
Malie VERDICKT - 06 67 73 64 67
Assistée de **Sylvie CHIMBAUD** - 06 01 72 48 66

PRÉNOM :

NOM :

ÂGE :

ADRESSE :

CODE POSTAL :

VILLE :

Tél. :

MAIL :

Pour confirmer mon inscription, joindre un chèque d'acompte de 150 euros (non remboursable en cas de désistement) à :

Malie Verdickt - En Chamenon

24290 St Léon sur Vézère

Email : malieyoga2@gmail.com

Site web : www.yogamalie.com

J'atteste avoir pris connaissance de toutes les informations.

A

Signature :

UN CURSUS DE 520 heures en 4 années

- 🕒 7 week-ends par an
- 🕒 1 stage d'été de 5 jours
- 🕒 4 cours individuels minimum par année

Dates des week-ends 2019-2020 :

Une fois le groupe constitué, nous définirons les dates, afin qu'elles soient au plus près de vos disponibilités.
Stages d'été 2019 : Idem

Les horaires des week-ends : samedi de 9h30 à 19h, dimanche de 7h 30 à 17 h.

Nombre de participants : 8 / 14 personnes

Lieu, hébergement et repas : À la Maison de Yoga,
32 rue Simone Signoret 24700 Montpon-Ménestérol
La nuitée avec petit déjeuner : 25 euros (serviettes et draps non fournis)
Les repas seront pris en commun et partagés.



En savoir (+) www.untempsdeyoga.fr

Coût annuel : 1 050 euros par an (150 euros par week-end), règlement par chèque au premier w/e de la totalité ou bien versement en plusieurs mensualités.

Cours individuels : chaque participant prendra au minimum 4 heures de cours individuels par année, avec une des formatrices - **35 euros** le cours.

Stage d'été : 350 euros l'enseignement, plus hébergement et trajets (s'il y a lieu).

PROGRAMME GÉNÉRAL

Les techniques d'*asana*, *pranayama*, *mudra* leurs applications et adaptations.

Présentation, étude et pratique de **50 postures essentielles - Apprentissage de construction de séances Vinyasa krama avec thème et progression**

Présentation, analyse et pratique du *pranayama* (technique respiratoire) et *nada* (l'utilisation de la voix dans la pratique)

Les fondements philosophiques. Étude des textes fondateurs du yoga ; **l'étude approfondie des deux premiers chapitres du « yoga-sutra »** de Patanjali

Les techniques de concentration et d'intériorisation

Les règles pédagogiques pour la transmission du Yoga

Étude de l'anatomie, et de la physiologie en relation avec le yoga – Une intervenante spécialisée dans ce domaine viendra nous rejoindre 2 fois dans l'année

L'aspect énergétique de la pratique, les notions de *nadi*, *mudra* et *bandha*

Après un bilan de vos quatre années d'étude et la rédaction d'un mémoire, **un certificat d'aptitude à enseigner le yoga** pourra être décerné par la **Fédération Viniyoga Internationale**. **Ce certificat vous sera indispensable pour attester d'une formation sérieuse et complète.**

Pendant toute la durée de la formation, l'adhésion est obligatoire, 10 euros par an.



VOS FORMATRICES

Malie Verdickt - enseigne depuis 25 ans. Après avoir pratiqué le yoga dans l'école *Iyengar* de Nantes, elle reçoit une première formation de professeure par les *swamis de Satyananda school*. Puis, elle découvre l'école **Viniyoga** avec laquelle elle effectue une nouvelle formation de quatre années. Suivront deux années de post-formation assurées par *Peter Hersnack (I.F.Y.)*. Quelques séjours à Chennai au *Krishnamacharya yoga mandiram*, lui permettront de se rapprocher de l'enseignement de *T.K.V. Desikachar*. Elle se forme au développement personnel et pratique régulièrement la méditation (*centre Dhagpo Kakyu Ling*), où elle enseigne également le yoga dans des retraites "yoga et méditation".



Sylvie Chimbaud

Sa pratique de Yoga a commencé en 2003 avec le Hatha Yoga et techniques de relaxation. Puis, elle découvre l'enseignement de TKV Desikachar et se forme auprès de l'Institut de Yoga et Santé d'Anglet jusqu'en 2011. Quatre années de post-formation en cours individuels suivront avec Malie VERDICKT et d'autres instructeurs puis elle rejoint la Fédération Viniyoga Internationale (FVI) et s'engage dans le processus d'apprentissage et de reconnaissance du statut de formateur FVI. Elle se forme à l'écoute thérapeutique, et complète l'étude du Yoga : **Yoga du Son** auprès de l'Institut des arts de la voix - **Yoga et Relaxation pour enfants et adolescents** auprès de l'association Rye (Recherche Yoga et Éducation) - **Yoga sur Chaise**, pour les personnes à mobilité réduite...