

## BULLETIN DE PRE-INSCRIPTION

Contact :

Sylvie Chimbaud - **06.01.72.48.66**  
**chimbauds@gmail.com**

NOM :

PRENOM :

ADRESSE COMPLETE :

TEL :

MAIL :

DATE DE NAISSANCE :

PROFESSION :

SITUATION FAMILIALE :

Je pratique le yoga depuis combien d'année :

**CHOIX FORMULE : - CLASSIQUE - INTENSIVE**

Je joins un chèque d'acompte de 100 euros libellé à l'ordre de Sylvie CHIMBAUD et à envoyer 725 rue Simone Signoret 24700 MONTAPON.

Votre inscription sera validée après une rencontre en présentiel ou en visio avec les formatrices afin de valider votre projet de formation.

### 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. Alors, 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

**OCTOBRE 2026**  
**Nouveau cycle de 500 heures**



**Ecole Viniyoga Nouvelle Aquitaine  
à MONTAPON (24)**

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



**Sylvie Chimbaud,**

Professeur et formatrice Viniyoga

**06 01 72 48 66**

**[chimbauds@gmail.com](mailto:chimbauds@gmail.com)**

Elle découvre le yoga en 2003 à travers le Hatha Yoga et la relaxation. Formée à l'enseignement de T.K.V. Desikachar, elle transmet le Viniyoga en cours collectifs et en accompagnement individuel depuis 2009, auprès de publics variés.

Elle propose également de la yogathérapie et des conseils d'hygiène de vie selon l'ayurveda. Sa pratique personnelle, nourrie par la philosophie du yoga, le chant védique et les mantras, soutient son enseignement au quotidien



**Malie Verdickt**

Professeur et Formatrice Viniyoga

**06 67 73 64 67**

**[malieyoga2@gmail.com](mailto:malieyoga2@gmail.com)**

Elle débute la pratique du yoga à l'école Iyengar de Nantes en 1990. Formée à l'enseignement en 1993 par les swamis de la Satyananda School en Inde, elle commence alors à transmettre le yoga. Elle poursuit ensuite une formation de quatre ans en Viniyoga avec Jean-Yves Deffobis, complétée par deux années de post-formation auprès de Peter Hersnack, élève de T.K.V. Desikachar. Elle apprécie particulièrement l'étude des textes philosophiques de l'Inde, qui nourrissent et approfondissent sa pratique et son enseignement.

\*\*\*

Une formation progressive et certifiante.

Le cursus complet se déroule sur quatre années :

**\*200 heures sur les deux premières années**, consacrées à l'approfondissement personnel et aux bases de l'enseignement.

**\*300 heures sur les deux années suivantes**, orientées vers la pédagogie, l'accompagnement et la professionnalisation.

**À l'issue du parcours : certification de professeur de yoga Viniyoga**

La formation alterne pratique, théorie et mise en expérience, afin de permettre une intégration progressive et incarnée des enseignements.

#### **Deux formules de déroulement au choix :**

Afin de s'adapter aux contraintes et aux rythmes de chacun, la formation est proposée selon deux formats possibles, équivalents en contenu et en exigence.

#### **♦ Formule classique – sur les 4 années**

**5 week-ends/an + 6 jours de stage d'été**

Cette formule permet un apprentissage étalé dans le temps, favorisant l'assimilation en douceur, la maturation personnelle et l'intégration progressive de la pratique dans le quotidien.

**Tarif indicatif : 1 280€ / an**

#### **♦ Formule intensive pour l'année 1 et 2**

**2 semaines/an (5,5 jours chacune) + 1 week-end complémentaire (3 jours)**

Avec **2 formatrices agréées** (Malie Verdickt & Sylvie Chimbaud)

**Tarif indicatif (années 1 & 2) : 1 400 € / an**

Cette formule s'adresse à celles et ceux qui souhaitent une immersion plus concentrée, offrant une continuité profonde dans la pratique et l'étude, tout en conservant un espace d'intégration entre les sessions.

**Les modalités de déroulement des années 3 et 4 feront l'objet d'un ajustement en accord avec les participants.**

#### **Lieu de formation - Maison de Yoga**

725 rue Simone Signoret 24700 MONTPON



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

#### **Frais hébergement et repas en week-end :**

Frais de salle de yoga équipée 15 €/ jour

30 € / nuit (serviettes et draps non fournis).

Pour les repas, chacun apporte un plat à partager.

**Adhésion annuelle obligatoire à FVI**, tarif formation :

15 € par an

#### **Le contenu de la formation :**

- Techniques fondamentales du yoga : postures, respirations, relaxation, concentration, intériorisation
- Pédagogie Viniyoga : adaptation de la pratique à la personne dans sa globalité
- Enseignement en cours collectifs et pour publics spécifiques (enfants, adolescents, seniors, femmes enceintes)
- Accompagnement individuel et approche de certaines pathologies
- Philosophie du yoga : Yoga Sūtra de Patañjali, Yoga Rahasya
- Approche énergétique : nāḍī, cakra, mudrā, bandha
- Mantra yoga et Hatha yoga sonore
- Anatomie et physiologie appliquées au yoga
- Fondamentaux de l'ayurveda et hygiène de vie
- Développement de la pratique personnelle et de la confiance
- Intervenants extérieurs (philosophie, ayurveda, développement personnel...)
- Voyage d'étude en Inde du Sud 2028 (optionnel)