

BULLETIN D'INSCRIPTION

Session 2023-2027

Contact :

Sylvie Chimbaud - 06.01.72.48.66

s.chimbaud@orange.fr

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. Alors, le cursus sera sur la base d'un engagement annuel sans aucune obligation de faire les devoirs pédagogiques.

PRÉNOM :

NOM :

ÂGE :

PROFESSION :

ADRESSE :

CODE POSTAL :

VILLE :

Tel. :

MAIL :

Je joins à mon inscription un chèque d'acompte de 160 euros libellé à l'ordre de Sylvie CHIMBAUD

Sylvie CHIMBAUD
725 Rue Simone Signoret
24700 MONTPON



CYCLE DE FORMATION À L'ENSEIGNEMENT DU YOGA

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 2023

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



Sylvie CHIMBAUD,
Certifiée professeur de yoga et
formatrice Viniyoga
06 01 72 48 66
s.chimbaud@orange.fr

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

Elle s'initie à l'enseignement de TKV Desikachar qu'elle transmet en groupe et en séance individuelle depuis 2009. Elle ne cesse d'approfondir les techniques du yoga pour répondre aux besoins d'un public large : jeunes, séniors, femmes enceintes, des personnes ayant des troubles de santé ou en situation de handicap.

Elle propose du soutien en séance individuelle par le biais de la yogathérapie (l'application du yoga répondant à certaines pathologies) et des conseils d'hygiène selon l'ayurveda.

Elle trouve de l'inspiration à travers sa pratique personnelle, l'étude de la philosophie du yoga, du chant védique, des ressources fondamentales pour améliorer l'harmonie corps-esprit.

Ce nouveau cursus est le cinquième qu'elle accompagne au sein de l'École Viniyoga Nouvelle Aquitaine.

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

Répartition pour la première année :

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

Horaires : en week-end : samedi de 9h 30 à 18h30
dimanche de 7h30 à 16 h30

Nombre de participants : 6/12 personnes

Dates des sessions : à définir

Lieu en week-end - Maison de Yoga,
725 rue Simone Signoret 24700 MONTPON



En savoir (+) www.untempsdeyoga.fr

Forfait enseignement avec le stage été :

1 470 euros l'année, règlement au premier w/e de la totalité (ou versement en plusieurs mensualités) – documents pédagogiques inclus .

Tarif cour individuel : 40 euros

Frais hébergement et repas en week-end résidentiel :

30 euros / nuit avec petit-déjeuner (serviettes et draps non fournis). A l'heure du déjeuner, chacun apporte un plat à partager.

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, séniors, femme enceinte.**

Approche du cours individuel pour certaines pathologies (troubles articulaires, respiratoires, nervosité...).

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 et Hatha yoga sonore.**

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.

D'autres intervenants pendant votre cursus : développement personnel, philosophie, méditation...