

BULLETIN DE PRE-INSCRIPTION

Contact :

Sylvie Chimbaud - 06.01.72.48.66
chimbauds@gmail.com

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE COMPLÈTE :

TEL :

MAIL :

DATE DE NAISSANCE :

PROFESSION :

SITUATION FAMILIALE :

Je pratique le yoga depuis combien d'années :

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

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 ?

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.

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

Les personnes, dont l'objectif est **d'acquérir des connaissances pour transmettre le yoga**, devront compléter leur cursus par **300 heures sur deux ans**, orientées vers la pédagogie, l'accompagnement et la professionnalisation.

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.



CYCLE DE FORMATION VINIYOGA 200 h / 500 h

OCTOBRE 2026



Ecole Viniyoga Nouvelle Aquitaine
à MONTPON (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

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

Formée à la yogathérapie et aux conseils d'hygiène de vie selon l'ayurveda. Ma pratique personnelle, nourrie par la philosophie du yoga, le chant védique et les mantras, soutient mon enseignement au quotidien.



Malie Verdickt

Professeur et Formatrice Viniyoga

06 67 73 64 67

malieyoga2@gmail.com

Je 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, je commence alors à transmettre le yoga et poursuis 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. J'apprécie particulièrement l'étude des textes philosophiques et les diverses techniques de méditation qui nourrissent et approfondissent ma pratique et mon enseignement.

Déroulement du cursus :

200 heures sur deux années, consacrées à l'approfondissement personnel du yoga. Postures, approche philosophique et autres, voir les détails plus loin.

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

Le déroulement des années 3 et 4 sera déterminé avec les personnes concernées.

♦ Formule pour l'année 1 et 2

Trois rencontres par an :

- **Deux semaines** de 5 jours et demi chacune
Du 17/10 au 22/10/26 – Du 16/01 au 21/01/27
- **Un week-end de 3 jours**
Du 15/05 au 17/05/27

Tarif : 1 400 € / an

Payable en totalité ou étalement possible en 3 fois

Règlement à prévoir sur place en octobre

Lieu de formation : Maison de Yoga

725 rue Simone Signoret

24700 MONTAPON



En savoir (+) www.untempsdeyoga.fr

Frais hébergement :

Frais de salle de yoga équipée 10 €/ jour

Nuitée : 35 € (petit-déj. compris et draps fournis)

Repas en demi-pension : 16 €

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
- Philosophie du yoga : Yoga Sūtra de Patañjali, Yoga Rahasya et extraits d'autres textes
- Approche énergétique : nāḍī, cakras, mudrā, bandha
- Mantra yoga et Hatha yoga sonore
- Anatomie et physiologie appliquées au yoga
- Développement de la pratique personnelle

En prolongement du cursus – 2 années complémentaires pour obtenir la certification de professeur de yoga :

- Construction de séances et guidages pour transmettre le yoga en cours collectifs et à des publics spécifiques (enfants, adolescents, seniors, femmes enceintes)
- Accompagnement individuel et approche de certaines pathologies
- Fondamentaux de l'ayurveda et hygiène de vie

Pour tous et facultatif :

- Voyage en Inde du Sud début d'année 2028 : Yoga et découverte de la culture indienne