

## **Formation à l'enseignement du yoga à Toulouse**

### **Décembre 2026 - Eté 2030**

### **Aurélie Bernou et Joëlle Breuil**

#### **Avant-Propos**

La formation proposée vise à donner aux stagiaires les connaissances théoriques, pédagogiques, l'éthique et l'expérience pour pratiquer le yoga de façon autonome et l'enseigner en cours collectifs et individuels.

Ce cursus de 500 heures réparties en quatre années, donne accès au **certificat d'aptitude à l'enseignement du yoga** délivré par la **Fédération Viniyoga Internationale** <https://www.federationviniyoga.org/>, association membre de l'**Union Européenne de Yoga**, <https://www.europeanyoga.org/euyws/fr/home-fr/>  
Chaque année, le programme se déroule sur 125h réparties en 16 jours.

#### **Origines de l'enseignement, TKV Desikachar**

Le yoga transmis par T.K.V. Desikachar, lui-même formé par son père Tirumalai Krishnamacharya invite à respecter les limites et les possibilités de chaque pratiquant pour l'amener progressivement vers une meilleure connaissance de lui-même et l'épanouissement de son potentiel. Le terme VINYOGA désigne cette adaptation du yoga à la personne. L'enseignant tient compte des spécificités de chacun (âge, sexe, santé, constitution, profession, culture, aspirations, aptitudes, croyances...)

Les séances de yoga sont construites de façon progressive et fluide et visent à harmoniser les mouvements et le souffle et à favoriser ainsi une circulation de l'énergie dans le corps. L'enseignement s'inscrit dans une transmission vivante du yoga qui évolue avec le contexte et permet à chacun de se sentir en harmonie avec lui-même et avec son environnement.

**Aurélie Bernou, professeure de yoga et formatrice FVI**

**Intervention 16 jours par an**



Pratiquant le yoga depuis ses 20 ans, Aurélie Bernou est enseignante de yoga, diplômée de l'école ETY VINYOGA de Claude Maréchal (formation 2004-2008 et post formation 2008-2011) et formatrice FVI (formation avec François Lorin et Ludovic Borel 2020-2024). Aurélie a aussi approfondi le yoga avec Peter et Colette Hersnack. Elle a aussi participé à des rencontres autour de la non dualité avec Francis Lucille, Wayne Liquorman et Daniel Morin.

### **Pourquoi transmettre le yoga ?**

Je souhaite essayer de partager une vision du yoga qui me tient à cœur, la non-séparation, l'unité de toute chose en arrière-plan quelle que soit l'expérience vécue, une vision qui s'approfondissant peut transformer notre façon d'être au monde.

Au-delà des techniques posturales, le yoga est avant tout une voie de discernement, de compréhension qui fait le constat de l'ignorance de notre vrai nature et invite l'être humain à changer de regard sur la vie, un regard désencombré de soi, pour s'ouvrir à la vie telle qu'elle est et non telle qu'on la projette.

Le yoga sutra commence par la définition du yoga dans le 2<sup>ème</sup> aphorisme du premier chapitre du livre de Patanjali :

« *yoga citta vritti nirodhah* » le yoga c'est l'arrêt de l'identification aux fluctuations du mental.

Le yoga est une démarche visant à vivre au cœur de l'expérience, c'est-à-dire à ne faire qu'un avec l'expérience au-delà des activités du mental (commentaires sur l'expérience, préoccupations..). La conséquence directe est un allègement du poids des pensées, cela ne signifie pas qu'il n'y a plus de pensées mais qu'il est possible de leur donner moins d'importance en reconnaissant que les pensées n'ont pas d'autre réalité que d'être des pensées.

Comme le disait Steve Jourdain, « C'est une pensée, rien de plus ! Rien ! Rien ! C'est un peu de ma vapeur, absolument rien ! »

Le yoga c'est aussi une démarche de dévoilement de soi. Oser se voir tel que l'on est. Préférer la vérité parfois abrupte sur soi-même à la perfection et oser être pleinement ce que l'on est. C'est abandonner « l'idéal du moi », une pensée limitative, fictive de ce que je suis.

Le sutra 23 du 1<sup>er</sup> chapitre du yoga sutra dévoile la voie royale ou attitude immédiate proposée par Patanjali pour l'arrêt de l'identification aux fluctuations du mental.

Patanjali propose d'adopter une attitude d'abandon à ce qui nous dépasse, un OUI plein et entier à la vie telle qu'elle se manifeste en abandonnant toute tentative d'enfermer la vie dans les projections mentales.

Le yoga vise à voir le faux comme étant faux pour oser s'ouvrir à ce qui est, et à ce que JE suis, au-delà des crispations de l'ego, laisser le passé pour passé, laisser le futur libre et adopter une attitude de réponse tournée uniquement vers l'instant.

Cela passe par l'acceptation de notre condition humaine limitée (loin de tout idéal) condition indispensable pour embrasser la vie telle qu'elle est, quelles qu'en soient les conditions, réaliser sa beauté au-delà des dualités parfois troublantes, et respecter la vie en nous et autour de nous.

La démarche passe par une investigation sur qui nous sommes vraiment, éclairage qui permet de s'alléger du poids du moi-je conditionné et amène à oser s'ouvrir au mystère de la vie, à oser vivre vraiment et pleinement.

La vie quotidienne devient un terrain d'apprentissage fertile pour la « vrai » pratique, actions concrètes pour répondre avec sincérité et engagement aux demandes de la vie, le yoga étant avant tout et uniquement au service de la VIE.

**Joëlle Breuil, professeure de yoga à l'IFY**  
**Intervention 8 jours par an (1 stage de 3 jours et 1 stage de 5 jours)**



Joëlle Breuil interviendra dans la formation principalement sur les aspects de techniques posturale et respiratoire, anatomie et de physiologie appliqués au yoga.

« L'étude de l'anatomie et de la physiologie dans l'enseignement du yoga est essentielle pour comprendre ce qui se joue dans le corps à la fois dans le déroulé d'une posture mais également durant les pratiques respiratoires et la méditation. Bon nombre de concepts décrits dans les textes philosophiques du yoga peuvent être maintenant éclairés scientifiquement par les travaux sur le fonctionnement du cerveau, la biologie cellulaire, l'anatomie structurale.

Comprendre comment le corps de chacun est différent avec ses propres freins physiques ou émotionnels, permet d'ajuster au mieux l'enseignement ainsi que le propose le vinyoga. »

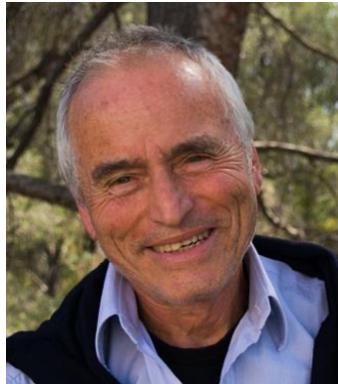
Professeure de yoga à l'IFY formée par Paule Mourrut en 2006, Joëlle Breuil poursuit ses recherches sur la philosophie et la transmission du yoga auprès de Peter et Colette Hersnack depuis 2006.

Passionnée d'Anatomie et ayant à cœur d'approfondir ses connaissances dans ce domaine, elle s'est formée avec Blandine Calais-Germain à partir de 2013 aux méthodes Sinovi®, Abdos Sans Risque®, Cervica® et Périnée et Mouvement®.

Elle est également praticienne en Thérapie Cranio-Sacrale Biodynamique diplômée de l'institut Silentouch depuis 2021.

**D'autres intervenants pourront être amenés à participer à la formation.**

**François Lorin, formateur FVI**



Pour la 1<sup>ère</sup> année intervention de François Lorin lors d'un stage de 3 jours (mars 2027)

« La transmission du yoga amène à s'ouvrir aux êtres humains tels qu'ils sont, à la vie telle qu'elle est...

La vision profonde transmise par le yoga est qu'il faut dépasser l'ignorance qui nous maintient dans un sens erroné d'identité : je ne suis que ce corps, que cet esprit... et découvrir qui je suis vraiment : pure conscience, attention pure, le Voyant (selon la terminologie du Yoga Sūtra).

La fonction d'enseignant de yoga conjugue la transmission d'un savoir visant à atténuer la souffrance, et à favoriser les prises de conscience qui aboutissent à la réalisation de qui nous sommes vraiment. Cette réalisation passe par les chemins normaux de la parole et de la pensée. »

François Lorin est l'un des premiers élèves européens de TKV Desikachar.

Enseignant de yoga depuis 1969 et formateur d'enseignants de yoga depuis 1972 à l'IFY, Institut Français de Yoga, dont il est également membre fondateur et actuellement vice-président de l'UEY, Union Européenne de Yoga.

Il a également suivi pendant 14 ans l'enseignement de J. Krishnamurti, en Inde et en Europe et s'est formé à la psychologie spirituelle avec le Dr Richard Moss (programme Mentor de 1993 à 1997).

François Lorin est aussi conférencier, traducteur et écrivain.

## **Le programme**

### **I- La pratique**

- La construction de la séance d'âsana : phase ascendante, cœur de séance, phase descendante (compensation/transition et préparation au prânâyâma)
- Les grands principes de construction
- L'ordre classique des postures dans une séance
- Exemples de progressions dans l'enseignement du yoga en cours collectifs et individuels
- Relaxation
- Méditation
- Anatomie et physiologie de la tradition yoga
  - Les cinq souffles majeurs
  - Les cinq souffles mineurs
  - Les nâdi-s
  - Les chakra-s
  - Les mudra-s
  - Les bandha-s
- Anatomie et physiologie occidentales appliquées au yoga.

- Le corps humain dans la pratique du yoga. Présentation globale des éléments constitutifs
- L'axe vertébral
- Le bassin
- Le membre inférieur
- Le membre supérieur
- Le tronc
- La tête : crâne osseux, face, lie tête-bassin
- Les tissus
- La respiration et son action sur nos tissus
- Le système nerveux
- Homéostasie : la gestion des équilibres physiologiques dans le corps
- Les diaphragmes dans le corps

Les principales postures :

samasthiti  
 tâdâsana  
 bhagîrathâsana  
 ardha uttânâsana  
 uttânâsana  
 pâdângushthâsana  
 ardha-utkatâsana  
 utkatâsana  
 pârshva-uttânâsana  
 vîrabhadrâsana  
 utthita-trikonâsana (parivritti)  
 utthita-trikonâsana (parshva)  
 utthita- parshva-kônasana  
 uthita-parsha-konâsana (parivritti)  
 prasârita pâda uttânâsana

adhomukha- shvânâsana  
 ûrdhvamukha- shvânâsana  
 vasishtâsana  
 hastinishadana

tadâka-mudrâ  
 shavâsana  
 apânâsana  
 ûrdhvâ-prasrita-pâdâsana  
 dvipâda-pîtham  
 jathara parivritti pârshva  
 jathara parivritti eka-pâda

jathara parivritti pûrna  
jathara parivritti ardha  
supta pârshva pâdângushthâsana  
paryankâsana  
supta baddha konâsana  
matsyâsana  
samasamsthânam

viparîta karanî mudrâ  
sarvângâsana et variantes  
shîrshâsana et variantes  
halâsana et variantes

bhujangâsana et variantes  
shalabhâsana et ardha  
dhanurâsana et ardha  
godhâpîtham  
bhekâsana  
ushtrâsana

sukhâsana  
vajrâsana  
vîrâsana  
cakravâkâsana  
catushpâdapîtham  
dandâsana  
nâvâsana  
paschimatânâsana  
jânushîrshâsana  
ardha padma paschimatânâsana  
tyriangmukha ekapada paschimatânâsana  
ekapada padangushthâsana  
ubhaya padangushthâsana  
pûrvatânâsana  
baddhakonâsana  
upavishtakonâsana

ardha matsyendrasana et variantes  
mahâ mudrâ

bhujapîdâsana  
bakâsana

Les principales techniques respiratoires :  
ujjâyî

anuloma ujjâyî  
viloma ujjâyî  
pratiloma ujjâyî

shîtali  
sîtkarî

kapâlabhâti

nâdishodana prânâyâma  
sûrya bhedana  
candra bhedana  
bhrâmarî

krama-s

## II- La Philosophie

Le Yoga Sûtra de Patañjali est l'un des textes de référence de ce courant de yoga. L'enseignement passe par une étude de ce traité. D'autres textes comme la Bhaghavad Gîtâ, la Hatha yoga Pradîpikâ seront aussi abordés.

D'autres enseignements plus contemporains comme Jiddu Krishnamurti, Nisagardatta Maharaj, Francis Lucille, Daniel Morin, Eckart Tolle... pourront être utilisés comme support aux échanges.

Exemples de thématiques qui pourront faire l'objet d'un approfondissement au cours de la formation :

Le yoga, libération ou sécurité ?

Yoga : Investigation ou accumulation de savoir ?

Éliminer le mal de dos et/ou se libérer de la souffrance ?

Sommes-nous en tant qu'individu, l'acteur de notre vie, libre d'agir à partir d'une volonté personnelle ?

Comprendre le psychisme humain et se libérer des conditionnements psychologiques

Qu'est-ce que méditer ?

La présence

Les yama et les niyama : le portrait d'un sage ou une conduite à suivre

### **III- Ateliers de connaissance de soi**

Ces ateliers répondent à la nécessité qu'un enseignant de yoga soit lucide sur ses aptitudes et ses failles dans son enseignement et au cœur de la relation à l'autre.

Des techniques complémentaires au yoga telles que la danse, le massage, l'écriture etc... pourront être utilisées pour aller dans cette direction.

#### **Le déroulement**

Chaque année comprend 125 heures d'enseignement réparties sur 16 journées d'enseignements et 3 heures de cours individuel.

Chaque année comprend 16 journées d'enseignement, deux stages de 3 jours et un stage de 5 jours.

La première rencontre débutera en décembre 2026 par un stage de 3 jours

#### **Certification de l'école de formation**

En fin de formation, les stagiaires devront rédiger un mémoire qui sera présenté à l'oral et passer un examen sur la pédagogie et la philosophie de yoga. L'examen devra être validé conjointement par 2 formateurs de la FVI.

Les formateurs délivreront un certificat d'aptitude à l'enseignement du yoga d'un commun accord, sous réserve que le stagiaire ait participé sérieusement à la formation, rédigé le mémoire et passé les épreuves finales.

#### **Certification de la Fédération Viniyoga Internationale**

Le stagiaire pourra également demander le diplôme de la Fédération Viniyoga Internationale. Pour cela, le stagiaire devra adhérer pendant les 4 années de formation auprès de la Fédération Viniyoga Internationale en tant qu'élève en formation.

#### **Pour qui ?**

Formation ouverte à toute personne souhaitant approfondir les fondamentaux du yoga, devenir autonome dans sa pratique et cheminer vers la connaissance de soi.  
Pratiquants souhaitant enseigner le yoga.

#### **Pré-requis**

Une motivation sincère.

Une pratique du yoga d'au moins deux ans

Etre âgé de 18 ans minimum

Un entretien préalable avec Aurélie en présentiel ou en visio doit être réalisé avant l'inscription.

#### **Tarif pour l'enseignement :**

1450 \*€ par an comprenant les 16 journées et les 3 heures de cours en individuel.

\*Ce tarif ne comprend pas la location des salles ni les frais d'hébergement et repas.

Le règlement s'effectue en début de chaque année au comptant ou échelonné (chèques) avec un acompte de 150€ lors de l'inscription.

#### **Dates et lieux de la première année**

4-5 et 6 décembre 2026 **Stage de 3 jours**

Abbaye d'En calcat, 1 avenue d'En Calcat 81110 DOURGNE

<https://encalcat.com/>

Frais pension complète 120€ environ pour les 3 jours

#### **5 vendredis**

8 janvier 2026

5 février 2027

2 avril 2027

30 avril 2027

4 juin 2027

Lieu: La Mane – 9, Avenue de Lagarde – 31130 Balma

<https://lamane-balma.com/>

Frais location de la salle 100€ la journée à répartir entre les stagiaires.

5-6-7 mars 2027

Lieu: La Joncasse Haute 31460 CARAMAN

<https://www.joncasse-haute.fr/>

#### **Frais additionnel :**

180 €\* en pension complète

*\*tarif indicatif 2026*

25€ environ par personne pour la location de la salle

*\* tarif indicatif variable/nombre de stagiaires (calculé sur la base de 8 participants)*

Du 3 au 7 juillet 2027

Lieu: La Joncasse Haute 31460 CARAMAN à confirmer \*

*\*possibilité que le stage d'été ait lieu avec un autre groupe de formation FVI auquel cas un déplacement hors périmètre de Toulouse sera à prévoir.*

<https://www.joncasse-haute.fr/>

**Frais additionnel :**

315 €\* en pension complète

\*tarif indicatif 2026

40€\* environ par personne pour la location de la salle

\* tarif indicatif variable/nombre de stagiaires (calculé sur la base de 8 participants)

## Bibliographie

**L'Inde**

- **Le yoga-sûtra de Patanjali**

Le livre du maintenant, François Lorin

Patanjali Yoga-sûtra, Frans Moors

Patanjali Yoga-sûtra, Peter Hersnack

- **La Bhagavad Gîtâ**

La Sainte Upanisad de la Bhagavad Gîtâ Jean M.Rivièvre

La Bhagavad Gîtâ ou l'art d'agir Colette Poggi, éditions Equateurs

La Bhagavad Gîtâ, Sri Aurobindo, éditions Albin Michel

- **Hatha Yoga Pradîpikâ**

Tara Michaël, éditions Fayard

**Les enseignements contemporains****Jiddu Krishnamurti**

- Les commentaires sur la vie
- Le vol de l'aigle
- Les limites de la pensée

**Ramana Maharshi**

- Qui suis-je ?

-

**Nisargadatta Maharaj**

- Je suis, les deux océans.

**Daniel Morin**

- Eclats de silence: L'indicible simplicité d'être
- Où est le problème ?
- Maintenant ou jamais.
- Je, ne sait pas.

**Alan Watts**

- Le livre
- Eloge de l'insécurité

**Wayne Liquorman**

- La voie de l'impuissance,

**Joey Lott**

- L'éveil à la simplicité d'être

**Richard Moss**

- Le mandala de l'être
- Plénitude, empathie et résilience.

**Swami Prajnanpad**

- Le but de la vie
- L'éternel présent
- Ceci, ici, à présent

**Francis Lucille**

- Le sens des choses

**Rupert Spira**

- Présence

**Etty Hillesum**

- Une vie bouleversée

**Renseignements et inscriptions :**

Aurélie Bernou

06 28 56 20 16

[aurelie.eav@gmail.com](mailto:aurelie.eav@gmail.com)