



Essence du Yoga

*Formation certifiante de professeur
de Yoga-Viniyoga*

DÉVELOPPER VOTRE POTENTIEL !

Formation → 2025 – 2029

Post-Formation → 2029 - 2032

Essence du Yoga

Christine Lebert

18 rue Bouessel du Bourg - 35133 LECOUSSE - 06 64 90 69 43

E-mail : essence.yoga35@gmail.com - <http://www.essence-du-yoga.com>



FORMATION CERTIFIANTE DE PROFESSEURS DE YOGA-VINIYOGA

Session 2026 – 2029

Session 2026 - 2029

Lexique	1
Pour qui ?	2
Compétences visées	2
Programme de la formation	3
Certification	4
Organisation de la formation	4
Répartition des heures	4
Conditions d'obtention du	5
Première année de formation	6
Horaires des week-ends de formation	7
Modalités d'inscription	7
Dates prévisionnelles des week-ends – 1 ^{re} année	7
Tarif annuel – Première année (2025)	8
Deuxième, troisième et quatrième année	9
Cycle de post-formation	9
L'enseignante Christine Lebert	10



Pour qui ?

Cette formation s'adresse à tout public ayant déjà une pratique du yoga ou d'une activité sportive similaire. La personne doit-être motivée et s'engager à respecter l'enseignement et les valeurs du Viniyoga.

Compétences visées

À l'issue de la formation, l'étudiant sera capable d'enseigner le Yoga-Viniyoga en cours collectifs ou individuels, en adaptant sa pédagogie aux besoins et capacités des élèves.

Il saura :

- Transmettre les postures, leurs bienfaits et contre-indications
- Initier au pranayama, à la méditation et à la relaxation
- Construire des séances adaptées (niveau, besoins, santé)
- Utiliser les supports de yoga et proposer des ajustements appropriés
- Mobiliser des connaissances en anatomie, physiologie et biomécanique
- Accompagner avec clarté, démonstration et bienveillance
- Intégrer les principes éthiques et philosophiques du yoga
- Connaître les textes fondamentaux (Yoga Sūtra, Sāmkhya yoga, Bhagavad Gītā, Hatha Yoga Pradīpikā)
- Appliquer la philosophie du yoga au quotidien
- Identifier les statuts juridiques et fiscaux pour exercer en tant que professeur
- Définir un projet personnel et professionnel cohérent



Programme de la formation

Cette formation offre un voyage riche et transformateur au cœur du yoga, alliant sagesse ancienne et transmission contemporaine.

- **Explorer les racines du yoga :** Plongez dans ses fondements philosophiques, psychologiques et spirituels, à la lumière des grands textes.
- **Étude des Yoga Sūtra de Patañjali :** Une lecture vivante et progressive des deux premiers livres et du début du troisième, pour nourrir votre compréhension intérieure.
- **Pratique vivante du yoga :** Apprenez à incarner les postures (āsana), respirations (prāṇāyāma) et gestes énergétiques (mudrā) avec précision, conscience et sensibilité.
- **Transmettre avec justesse :** Découvrez l'art de construire, guider et ajuster une séance grâce à une pédagogie respectueuse et évolutive.
- **Comprendre le corps dans sa globalité :** Initiez-vous à la lecture du corps selon l'ayurveda et les Upanishad, en dialogue avec les bases de l'anatomie et de la physiologie.
- **Entrer dans le silence :** Approfondissez la pratique de l'assise méditative et du chant de mantras, pour une approche vibratoire et sacrée du yoga.
- **Incarner une éthique vivante :** Intégrez les principes déontologiques du yoga dans votre manière d'être, de pratiquer et d'enseigner, en cultivant une présence alignée, respectueuse et consciente.
- **Un accompagnement personnalisé :** Bénéficiez d'un suivi individuel avec au moins trois entretiens personnalisés par an, pour soutenir votre cheminement.



Certification

Au terme des quatre années de formation, totalisant plus de plus de 500 heures d'enseignement, un **certificat officiel** de l'école ETY ainsi que de la **Fédération FVI** sera délivré, attestant de l'assiduité, de l'engagement et des compétences acquises – sous réserve que toutes les conditions soient remplies.

La formation repose sur une pédagogie rigoureuse, portée par un formateur engagé et relié au réseau de l'**École ETY (Belgique)** et de la **Fédération FVI**, garantissant ainsi une transmission vivante, cohérente et en constante évolution.

Organisation de la formation

La formation s'étend sur **quatre années**, répartie sur **6 week-ends** en présentiel, dans un cadre paisible à **Lécousse** ou à **Saint-Aubin-du-Cormier (Ille-et-Vilaine)**.

Elle comprend également :

- Un **stage d'été obligatoire en Belgique**, animé par les formateurs de l'école ETY de Claude Maréchal, pour vivre une immersion complète au cœur de la transmission.
- **Deux stages d'observation** en situation réelle d'enseignement.
- **Un accompagnement personnalisé.**
- **Trois week-ends dédiés à l'anatomie et à la physiologie**, pour approfondir la compréhension du corps en mouvement.

L'**adhésion annuelle à l'école ETY** est requise. Elle permet l'accès à une documentation pédagogique riche et structurée (syllabus complets fournis chaque année).

Répartition des heures

	Heures	Heures en année	Total sur 4 ans
6 week-ends par an	14	84	336
3 week-end anatomie	14	14	42
Stage d'été par an	36	36	144
Stage d'observation	16	16	32
Total	81	156	554



Conditions d'obtention du certificat de professeur de yoga

Pour valider la formation et obtenir le certificat, le participant doit remplir l'ensemble des conditions suivantes :

- **Participer activement aux week-ends de formation** sur les 4 années
- **Avoir suivi les 4 stages d'été** obligatoires en Belgique
Site de ETY - <https://www.ety-ecole-yoga.com/>
- **Avoir pris part au moins à 2 stages d'observation** (sur les 3 proposés)
- **Remettre un travail de fin d'étude** d'un minimum de 20 pages, à rendre avant la moitié de la 4eme année
- **Réussir l'examen final**, comprenant une évaluation théorique et une mise en situation pratique
- **S'engager à respecter l'éthique, les principes et les valeurs du Viniyoga**
- **Assurer une présence d'au moins 80 %** sur l'ensemble des week-ends et stages proposés
- Suivre **deux séances** individuelles par an
- Validation de la **Fédération Viniyoga Internationale FVI**
Site de la FVI - <https://www.federationviniyoga.org/>
- Suivi de **cours collectifs** avec l'enseignante



Première année de formation

Déroulement des week-ends :

Chaque week-end de formation, organisé en Ille-et-Vilaine, alterne **étude théorique, pratique corporelle et transmission pédagogique**, dans l'esprit du Viniyoga.

Au programme :

- Lecture et réflexion autour des **aphorismes du Yoga Sūtra**
- Étude des **fondements du yoga selon l'approche Viniyoga**
- **Pratique posturale (āsana)** approfondie
- Exploration de la **pédagogie de transmission**

Ces temps de formation incluent également :

- Des **échanges de groupe**, des **ateliers d'étude et d'observation**
- Des **contrôles continus** pour accompagner l'intégration
- **Quatre à cinq pratiques guidées** par week-end

Les **stages d'été** se déroulent en Belgique, à l'**école ETY**. <https://www.ety-ecole-yoga.com/>

Ils rassemblent les formateurs et leurs élèves dans un esprit d'ouverture, de **rencontre humaine et de partage de connaissances**, enrichissant ainsi l'expérience de la formation.



Horaires d'un week-end de formation

Samedi : 9h – 12h30 / 14h – 18h
(Repas à prévoir sur place)

Dimanche : 8h – 12h30 / 14h – 17h30
(Petit déjeuner et repas à prévoir sur place)

Modalités d'inscription

L'inscription débute par un **entretien individuel** avec votre professeur référent, afin de faire connaissance, d'échanger sur vos motivations et de répondre à vos questions.

À l'issue de cet entretien, vous pourrez participer au **premier week-end de formation**, selon le calendrier prévu pour la première année.

Vous confirmerez votre inscription à la fin du premier week-end en remplissant votre **feuille d'inscription**.  **Inscription formation première année**

Dates indicatives des week-ends – 1^{re} année

- 28 et 29 mars 2026
- 11 et 12 avril 2026
- 16 et 17 mai 2026
- 20 et 21 juin 2026
- juillet 2026
- août 2026

Ces dates sont **indicatives**.



Tarif annuel – Première année (2026)

Budget prévisionnel de la formation

Libellé	Montant par an	Sur quatre ans
Formation	960 €	3 840 €
Deux cours individuels par an minimum	100 €	400 €
Trois week-end d'anatomie	0	480 €
Stage d'été	450 €	1 800 €
Deux stages d'observation de trois jours	160 €	320 €
Adhésion ETY	125 €	500 €
Adhésion FVI	15 €	60 €
Montant global - moyenne annuelle 1850 € / 154,16 € par mois	1 810 €	7 400 €

Possibilité de régler les week-ends en plusieurs fois.

Prévoir les frais de réservation de salle de 25 € chaque week-end, ainsi que l'inscription aux cours collectifs recommandés.

- **Stage d'été avec l'association ETY du 6 au 10 juillet 2026**
dans l'internat du Val Notre Dame à Wanze en Belgique.



Deuxième, troisième et quatrième année

L'enseignement se poursuit de manière **progressive**, selon les fondements de la transmission Viniyoga. Les contenus vous seront transmis au fil de l'évolution du cursus, en lien avec le **programme général de l'école**. Des **contrôles continus** sont prévus tout le long de la formation.

- Vous apprendrez à incarner les postures (āsana), respirations (prāṇāyāma) et gestes énergétiques (mudrā) avec précision, conscience et sensibilité et vous bénéficierez de leurs bienfaits.
- Vous découvrirez l'art de construire, guider et ajuster une séance grâce à une pédagogie respectueuse et évolutive.
- Vous découvrirez les effets de chaque posture, leurs particularités, leurs bienfaits et comment les organiser dans une séance.
- Une lecture vivante et progressive des deux premiers livres et du début du troisième, pour nourrir votre compréhension intérieure.

Lors de la **quatrième année**, vous aurez acquis l'**intégration complète des apprentissages**. Vous assisterez dans les meilleures conditions au **stage d'été final**, qui marque l'aboutissement du cycle.

Ce dernier stage comprend :

- Une **révision approfondie** de l'ensemble des enseignements
- Un **examen final** évaluant votre savoir-faire pédagogique et vos connaissances acquises sur les quatre années
- La **remise du diplôme de l'école ETY**

Cycle de post-formation

Après le cycle initial, vous avez la possibilité d'accéder à un **cycle de post-formation** d'une durée minimale de **250 heures réparties sur 3 ans**.

Ce parcours propose :

- L'étude des **chapitres III et IV des Yoga-Sūtra**
- L'**approfondissement des connaissances fondamentales du yoga**
- L'exploration de **postures avancées**
- Une orientation plus marquée vers le **Cikitsa Kriyā**, c'est-à-dire l'accompagnement thérapeutique individuel

La post-formation inclut également un **suivi personnalisé** de votre pratique et de votre enseignement. À l'issue de ce cycle, un **certificat de post-formation** est délivré par l'école ETY.

La **Fédération Viniyoga Internationale (FVI)** peut également délivrer un **Certificat Supérieur d'Enseignant de Yoga**, sur demande et après vérification des conditions requises (contenu, cotisation, validation du certificat de l'école).



L'enseignante Christine Lebert

Christine Lebert a toujours été animée par l'expression corporelle — gymnastique, modern jazz, arts martiaux... Elle découvre le Hatha Yoga en 1982, qu'elle pratique pendant six ans tout en travaillant dans la comptabilité.

Après une pause consacrée à sa vie familiale, elle retrouve le yoga en 2004, à l'âge de 42 ans, et ressent un **appel profond à transmettre le yoga**. Elle débute alors la formation Viniyoga en 2006 avec l'école **ETY de Claude Maréchal**, accompagnée d'un formateur référent en Ile-et-Vilaine.

Depuis, elle n'a cessé de se former :

- Stages réguliers avec **Claude Maréchal** et la **FVI**
- Chants védiques avec **Elisabeth Rémy** depuis 2011 de l'**IFY**
- Formation en **yoga thérapie** avec le Dr N.C. Chandrasekaran (2015–2019)
- Quatre années d'**assistanat** de formateurs de la **FVI**
- Intégration du **groupe de formateurs de Claude Maréchal** en Belgique en 2017 et 2020 de l'école **ETY**.

Aujourd'hui, après avoir animé deux sessions de formation, Christine **ouvre une nouvelle promotion en 2025**, portée par le désir de transmettre un yoga **profond, vivant et adapté à chacun**.

