

# Formation Yoga tradition Viniyoga

Pour un cheminement personnel

UNE FORMATION AU PLUS PRÈS DE L'HUMAIN

Asana  
Pranayama  
Méditation  
Sons et chants  
Formation de base à l'ayurvéda  
Etude des Yoga Sutra de Patanjali

290 heures sur 2 ans  
**Avril 2026 - Avril 2028**

Une formation Viniyoga immersive pour vivre le yoga comme un chemin de transformation globale  
**— corps, souffle, esprit et relation —**  
au sein d'un petit groupe, où la transmission, l'écoute et l'accompagnement personnalisé par des formateurs expérimentés soutiennent une pratique autonome et transformatrice.



**Denis PERRET et Eline TRIPARD**

[ecoles-viniyoga-formation.com](https://ecoles-viniyoga-formation.com)

**06 18 24 65 06 ou 06 27 30 22 36**

Ecole Viniyoga Dauphiné Savoie Formation au Yoga tradition Viniyoga 2026-2028

## ✚ But de la formation

Cette formation d'approfondissement au Yoga vous accompagne pas à pas vers une pratique autonome du yoga.

Elle consiste en des pratiques posturales et respiratoires, des méditations, des ateliers, des apports théoriques, de l'écoute, des bases d'ayurvéda et un suivi personnalisé.

La pédagogie Viniyoga du yoga est au cœur de la transmission.

L'intégration de tous les aspects du yoga dans une pratique personnelle accroît infailliblement:

- le confort corporel
- la vitalité
- la présence à ce qu'on fait
- la stabilité émotionnelle
- le discernement
- la connaissance de soi
- l'intelligence relationnelle

## ✚ Rythme de formation

### ✓ Les stages

- 4 stages de 4 jours et demi chaque année, sur 2 ans.
- 4x 35 heures de formation, séjour en présentiel de 5 nuits.

Les stages ont lieu pendant les congés scolaires de la zone A, du vendredi soir 20h au mercredi 12h.

### ✓ Suivis individuels

- Chaque année, 4 accompagnement individuel d'une heure avec un des formateurs.

Il s'agit d'un accompagnement personnalisé de votre pratique personnelle qui est le moteur de votre cheminement personnel.

## ✚ Une formation au plus près de l'humain

Accompagnement attentif et humain par des formateurs expérimentés.

Les formateurs ont la compétence à accompagner les résolutions de tensions personnelles ou relationnelles.

L'effectif du groupe de formation est limité à 15 stagiaires.

Certains stagiaires de votre groupe suivront un cursus allongé à 4 ans pour se former à l'enseignement du Yoga.

# Contenu de formation

## ✓ **Partie pratique**

14 séances de pratique par stage

- Pratique des asana
- Pratique des prânâyâma
- Temps d'écoute méditative
- Méditations
- Sons
- Quelques Chants Védiques
- Développement personnel destiné à accroître la connaissance de soi, la stabilité intérieure et l'aisance relationnelle

## ✓ **Partie théorique**

- Connaissances de base sur les fondements du yoga
- Étude du concept postural et des postures fondamentales (25 asana)
- Anatomie de l'appareil locomoteur, actions musculaires dans les postures (documents réalisés par Aurélie Comte, kinésithérapeute et enseignante Viniyoga de Yoga)
- Étude des Prânâyâma (12 techniques de prânâyâma)
- Points de repères pour la méditation
- Étude du texte fondamental « Yoga Sutra » de Patanjali : où l'on apprend que le yoga c'est être en méditation dans son action quotidienne (en partie 1er chapitre et 2eme partie)
- Formation de base à l'ayurvêda pour le pratiquant de yoga
- Physiologie ayurvédique et occidentale

## ✓ **Travail personnel**

- Encouragement à une pratique quotidienne du stagiaire, avec un suivi individuel (4x par an)
- La participation hebdomadaire à un cours collectif Viniyoga est un plus.

## ✓ **Evaluation des connaissances**

- Des QCM seront proposées pendant les stages pour vous permettre de faire le point sur vos intégrations de la formation

## 🌈 Équipe pédagogique :

### **Denis PERRET 62 ans**

En 2004 il commence à se former comme Formateur d'Enseignants. En 2013 il prend son autonomie en tant que formateur et la responsabilité de Formation et de Post-formation d'enseignants de yoga à partir d'un contenu correspondant à sa personnalité et à son expérience du yoga.

Formé à l'enseignement par Claude Maréchal et Frans Moors.

Formation continue pendant vingt ans auprès de C. Maréchal ; Puis auprès de Sylviane Gianina.

Formé comme formateur par Claude Maréchal.

Enseignant de Yoga-thérapie Viniyoga certifié : formation de 4 ans auprès du Dr Candrasekaran et de B. Bouanchaud.

Formation en yoga-ayurveda auprès d'E. Mathelet et de Serge Aubry.

Formé à l'écoute de la Personne dans la Présence (2013-2018)

**Denis : 06 18 24 65 06      perretdenis@aol.com**

**[www.ecoles-viniyoga-formation.com](http://www.ecoles-viniyoga-formation.com)**



### **Eline TRIPARD 44 ans**

La découverte du yoga a 18 ans fut une révélation

J'ai démarré en cours collectifs hatha yoga puis est apparue l'évidence du Viniyoga , qui depuis guide mon chemin.

J'ai suivi de 2005 à 2012 la Formation et Post -formation Viniyoga ETY avec Claude Maréchal et Denis Perret ;

En parallèle je me suis Formée en somathothérapie en massage sensitif méthode Camilli, accompagnement psycho-corporel.

De 2014 à 2017 j'ai bénéficié de la Formation de Yogathérapie avec le Dr Chandrasekaran

J'ai été formatrice en région avec Claude Maréchal pour une session de 4 ans

Je suis en Co-animation de formation depuis 2017 avec Denis Perret.

*Je suis portée par le dévoilement de l'être ,  
dans la joie de suivre l'élan de L'âme ,  
nourrie par des relations de cœur à cœur.*



**Eline : 06 27 30 22 36**

**[samyama74@gmail.com](mailto:samyama74@gmail.com)    <http://massage-yoga74.com/>**



## Eveline MATHELET 65 ans

Formatrice en Ayurveda et en physiologie ayurvédique

Professeur de Yoga-Viniyoga, formation ETY Claude Maréchal 2001

Post formation puis nombreux stages en France, Italie avec ETY et  
à Chennai avec TKV Desikachar « the Yoga of Healing ».

Consultante et formatrice en Ayurveda

Formation d' Ayurveda en 4 ans avec Atreya Smith-diplômée en  
2003-IEEV, David Frawley, puis Dr Sunil Joshi, Dr Joglekar

Présidente des professionnels français de l'Ayurveda.

Spécialisée aussi sur l'accompagnement des grossesses et maternité  
(avant, pendant, après la grossesse et accouchement)



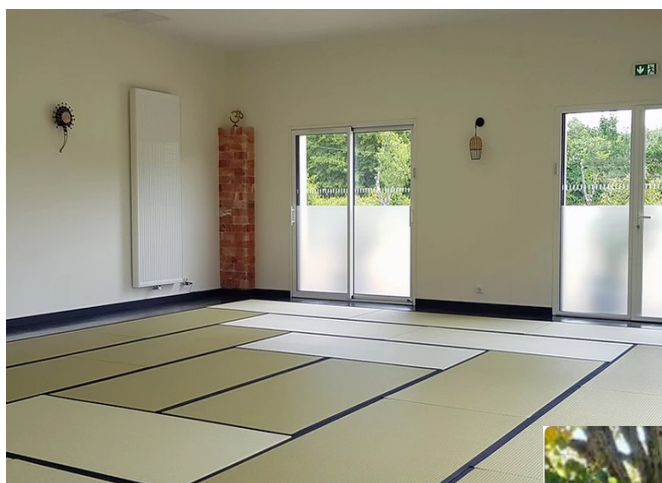
## 🌈 Hébergement lors des stages

Dans un cadre campagnard apaisant, gîte tout confort avec un grand parc, piscine ;  
salle dédiée au Yoga.

En gestion libre pour réduire les coûts, cuisine collective.

En Bresse-Bourguignonne , à Louhans, proche de Lons-le-Saunier, Bourg-en-Bresse,  
Chalon-sur-Saône, Dijon, Beaune.

A 1h30 de Lyon, Besançon et Genève ; A 2h d'Annecy, Chambéry et Grenoble.



## 🌈 Adresse administrative

Perret Denis  
1031 route de St Ange  
38760 Varcès Allières et Risset

e-mail : perretdenis@aol.com  
tél 06 18 24 65 06

## 🌈 Dates et tarifs

**Dates de la première année de formation** (période des congés scolaires zone A)

vendredi 10 avril 2026 20h au mercredi 15 12h

vendredi 10 juillet 2026 20h au mercredi 15 12h

vendredi 23 octobre 2026 20h au mercredi 28 12h

vendredi 19 février 2026 20h au mercredi 24 12h

(possibilité de dîner sur place le vendredi soir en arrivant à 19h)

Retrouver les dates sur le site **Ecoles Viniyoga Formation**  
<https://www.ecoles-viniyoga-formation.com/>

### **Honoraires et frais d'hébergement**

- Honoraires pour chaque stage : 380 €
- Estimation des frais d'hébergement en gestion libre:  
150 € par stage de 5 nuits/ 4 jours  
(sur la base 12 stagiaires, à ajuster en fonction de l'effectif du groupe)

Les stages sont en gestion libre (les stagiaires cuisinent sur place en binôme)

# ✚ Les particularités de la pédagogie Viniyoga

L'appellation Viniyoga a été formulée entre 1970 et 1980 par **Sri Krishnamacharya**, grand yogi qui a formé de nombreux enseignants reconnus de Yoga tels que BKS Iyengar, Pattabhi Jois, TKV Desikachar, A.G. Mohan, Sri TK Sribhashyam, ...

Ce terme vient des Yoga Sūtras, grand texte de référence du yoga. Dans le sixième aphorisme du troisième livre, les Yogas Sūtras indiquent, à propos de la méditation, que le choix de l'objet de méditation doit se faire avec grand soin, pour être adapté à la personne. Cette idée de grande attention, de précision dans le choix et d'adaptation à la personne est exprimée par le mot : **Viniyoga**.

- ✓ Dans son travail avec les nombreux occidentaux qui viennent le voir pour pratiquer et étudier le Yoga, **Sri Krishnamacharya** énonce ce principe : **"Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au Yoga mais le Yoga qui doit être ajusté à chaque personne"**.
- ✓ Relayé par son fils **TKV Desikachar**, il pose les bases de l'enseignement du Yoga selon l'esprit Viniyoga tels que nous le connaissons aujourd'hui.  
*"L'esprit Viniyoga, c'est partir de là où l'on se trouve. Puisque chacun est différent et change de temps à autre, il ne peut y avoir de point de départ commun et les réponses toutes faites ne serviront à rien. Il est nécessaire d'examiner la situation actuelle et de remettre en cause le statut habituellement admis."* TKV Desikachar
- ✓ Cet enseignement est relayé dès les années 1980 en Occident par les premiers élèves de Desikachar qui ont formé d'autres enseignants afin que la transmission continue à se diffuser en Occident.
- ✓ **Viniyoga est une pédagogie spécifique qui puise dans toute l'étendue du yoga.** Elle tient compte de **tous les plans de la personne** et porte une **grande attention à la spécificité des besoins et potentiels de chacun** en fonction notamment de l'âge, des activités, aspirations, difficultés de santé...  
Les séances sont construites de manière rigoureuse pour permettre une sécurité maximale dans la pratique. Les postures et autres techniques de Yoga sont adaptées individuellement. L'insistance est donnée sur le lien entre mouvement et souffle ce qui permet d'harmoniser la circulation de l'énergie dans le corps et tous les plans de la personne entre eux.
- ✓ Ces **spécificités** sont **prises en compte dans les cours collectifs** auprès des adultes, des jeunes, des seniors...**mais plus particulièrement encore dans les accompagnements individuels**. Ceux-ci permettent la **mise en place d'une pratique personnelle quotidienne**.

L'enseignement selon la pédagogie **Viniyoga** s'inscrit dans une **tradition vivante de transmission du Yoga**, permettant à chacun de se sentir relié en lui-même, avec le monde, avec la vie et ainsi de trouver sa juste place et de s'accomplir pleinement.

Viniyoga est une des pédagogie du Hatha Yoga, ou du Yoga de Patañjali.

# **Formation d'approfondissement au Yoga tradition Viniyoga 2026-2028**

## **Bulletin d'inscription**

Nom : .....

Prénom.....

N°.....Rue.....

Code postal.....Ville.....

Téléphone.....

Mail.....

Date de naissance.....

☐ Je m'engage dans le cycle de formation au Yoga tradition Viniyoga 2026-2028

☐ Je joins à mon inscription un virement bancaire ou un chèque d'acompte de 100€  
pour la première année, libellé à l'ordre de Perret Denis  
cet acompte de 100 € est à déduire du règlement du 1er stage

☐ Je joins une photo d'identité

Date

Signature

**Adresse postale pour l'envoi du dossier :**

**Perret Denis 1031 route de Saint Ange 38640 CLAIX**