

Bulletin de pré-inscription

NOM:

PRENOM:

DATE DE NAISSANCE:

TELEPHONE:

EMAIL:

ADRESSE:

Je joins un chèque d'acompte de 150€ libellé à l'ordre d'Aurélie Bernou

Aurélie Bernou
51 rue du Panoramique
31650 Saint Orens
0628562016

Le Viniyoga

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.

CYCLE DE FORMATION À L'ENSEIGNEMENT DU YOGA

Région Toulousaine

DÉCEMBRE 2026 - JUILLET 2030



Formation agréée par la Fédération Viniyoga Internationale (FVI) et l'Union européenne de Yoga (UEY)

www.instantyoga.fr

AURÉLIE BERNOU

Professeure de yoga et formatrice FVI



"La raison d'être du yoga est de voir les choses telles qu'elles sont réellement.
Démarche de discernement, le yoga invite à s'ouvrir à la VIE telle qu'elle est au-delà des projections de l'esprit."

JOËLLE BREUIL

Professeure de yoga à l'IFY

Intervention 8 journées par an en co-animation



"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."

CYCLE de 500h
sur 4 ans

Répartition:

16 jours par an
3h de cours individuels par an

Tarif:

1450€ /an + frais additionnels repas,
hébergement et location de salle

Dates et lieux 1ère année

Stage de 3 jours 4-5 et 6 décembre 2026
Abbaye En Calcat, Dourgne

5 vendredis à partir de janvier 2027
La Mane, Balma

Stage de 3 jours mars 2027 en co-animation avec
FRANÇOIS LORIN, formateur FVI
La Joncasse Haute, Caraman



"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."

Stage de 5 jours juillet 2027
La Joncasse Haute, Caraman

CONTENU de la FORMATION

LA PRATIQUE

La discipline posturale et les grands principes de construction d'une séance de groupe et en individuel

La discipline respiratoire

La relaxation

La méditation

Anatomie et physiologie de la tradition yoga

Anatomie et physiologie occidentales appliquées au yoga.

LA PHILOSOPHIE

Étude du Yoga Sūtra de Patañjali comme texte de référence.

D'autres enseignements plus contemporains seront aussi utilisés comme support aux échanges.

ATELIERS DE CONNAISSANCE DE SOI

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