

FORMATION VINIYOGA

Session 2017 / 2021

à Montpon-Menestrol
(entre Bordeaux et Périgueux)

Contact :

Malie Verdickt

En Chamenon

24290 St Léon sur Vézère

06.67.73.64.67

PRÉNOM :

NOM :

ÂGE :

ADRESSE :

.....

CODE POSTAL :

VILLE :

Tel. :

MAIL :

🕒 Pour confirmer mon inscription, je joins un chèque d'acompte de 140 euros (non remboursable en cas de désistement)

🕒 J'atteste avoir pris connaissance de toutes les informations

Signature :

À qui s'adressent ces formations ?

Entreprendre une formation de professeur de yoga offre un approfondissement unique dans l'acquisition des outils qui nous ont été transmis par des générations de yogis. C'est une étape fondamentale sur le chemin, que l'on veuille enseigner ou non.

On peut l'entreprendre dans le but de transmettre ses connaissances ou pour approfondir sa pratique personnelle

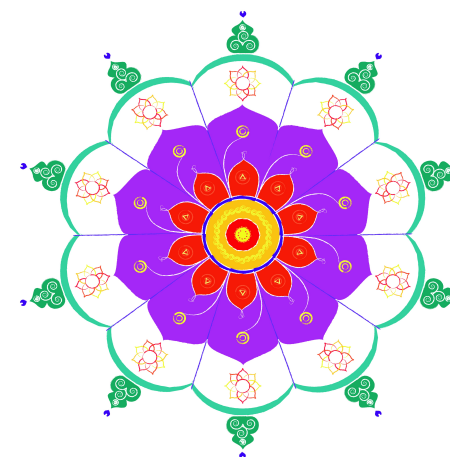
Très souvent, les cours collectifs ne permettent pas d'approfondir vraiment cette science millénaire. Les textes fondateurs, le travail sur les énergies, l'approfondissement des pranayamas, la connaissance détaillée de chaque posture ne peuvent être abordés que dans un contexte particulier, tel que cette formation.

«Par la pratique du yoga, on améliore progressivement la capacité de concentration, la souplesse du corps et celle de l'esprit, son état de santé et ses rapports avec autrui. En fait, on améliore tout ce que l'on fait ».

TKV Desikachar

Venez nous rejoindre !

FORMATION À L'ENSEIGNEMENT DU YOGA En Dordogne



« Tout ce que tu donnes aux autres, tu te le donnes à toi-même ». Ramana Maharshi

Début de formation octobre 2017

*Formation reconnue
par la Fédération Viniyoga Internationale*

Responsable de la formation
Malie VERDICKT

Contact : 06.67.73.64.67

Email : malieyoga2@gmail.com

Site web : www.yogamalie.com

UN CURSUS DE 520 H. SUR 4 ANS

Ce programme respecte les exigences de l'Union Européenne de Yoga.

EN GROUPE de 8/12 personnes

Chaque année de formation se déroulera en 6 week-ends :

Du samedi matin 9h au dimanche 17 h

Un stage d'été de 7 jours viendra s'ajouter à votre programme.

Dates des week-ends 2017-2018

Dates à définir : Une fois le groupe constitué, nous définirons les dates afin qu'elles soient au plus près de vos disponibilités

Stages d'été 2017 : Idem

Coût des 6 week-ends : 840 euros
Coût du stage d'été
environ 350 € + hébergement

*Il vous sera demandé d'adhérer à la Fédération.
Le coût de l'adhésion annuelle est de 10 €.*

Une prise en charge des organismes de
formation professionnelle n'est pas
envisageable.

PROGRAMME GÉNÉRAL

Les techniques d'*asana*, *pranayama*, *mudra* leurs applications et adaptations.

Présentation, étude et pratique de 50 postures essentielles

Présentation, analyse et pratique du *pranayama* (technique respiratoire) et *nada* (l'utilisation de la voix dans la pratique)

Les fondements philosophiques. Étude des textes fondateurs du yoga : L'hindouisme et le *Sâmkhya kârîkâ* ; l'étude approfondie des deux premiers chapitres du « *yoga-sutra* » de *Patanjali*

Les techniques de concentration et d'intériorisation qui mènent à *dhyâna* (la méditation)

Les règles pédagogiques pour la transmission du Yoga en cours collectifs et en cours individuels

L'apprentissage de construction de séances *Vinyasa krama* avec thème et progression

Étude de l'anatomie, et de la physiologie en relation avec le yoga

L'aspect énergétique de la pratique, notion de *nadi*, *mudra* et *bandha*

FORMATION DIPLÔMANTE

Après un bilan de vos quatre années d'étude et la rédaction d'un mémoire, vous recevrez un *diplôme fédéral à l'enseignement du yoga* *décerné par la Fédération Viniyoga Internationale* - site web : www.federationviniyoga.org

Ce certificat vous est indispensable pour attester d'une formation complète et reconnue

VOTRE FORMATRICE



Malie enseigne depuis 25 ans. Après avoir pratiqué le yoga dans l'école *Iyengar* de Nantes, elle reçoit une première formation de professeur par les *swamis de Satyananda school* (en Inde), et commence alors à enseigner. Puis, elle découvre l'école *Viniyoga* avec laquelle elle effectue une nouvelle formation de quatre années conduite par *Jean-Yves Deffobis*. Suivront deux années de postformation assurées par *Peter Hersnack (I.F.Y.)*. Quelques séjours à Madras au *Krishnamacharya yoga mandiram*, lui permettront de se rapprocher de l'enseignement de *T.K.V. Desikachar*, cet enseignement étant lui-même issu du maître *SRI T. KRISHNAMACHARYA*.

Elle se forme au développement personnel et pratique régulièrement la méditation avec des maîtres tibétains (*centre Dhagpo Kakyu Ling*), où elle enseigne également le yoga dans des retraites "yoga et méditation".