

FORMATION

Le Yoga Occidental
Viniyoga

L'ENSEIGNEMENT DU YOGA

« LE CONCEPT INDIVIDUEL »

ou

« LE YOGA THERAPIE »

1^e année 2016 - 2017

INITIATION
à l'ENSEIGNEMENT INDIVIDUEL

Formation organisée par l'Ecole LE YOGA OCCIDENTAL SANTE SOUFFLE SAGESSE 8 rue des Terreaux 38500 VOIRON
ENSEIGNEMENT CHRISTIAN DOLLET

tél. : 04 76 91 97 30 courriel : dolletchristian@gmail.com site : www.yoga-stages-sante.fr

Cette formation s'adresse aux professeurs de yoga qui ont suivi l'intégralité de la formation organisée par l'école Le Yoga Occidental pour l'enseignement du yoga en cours collectifs d'octobre 2013 à juillet 2016 et obtenu le Certificat d'Aptitude de l'Enseignement du Yoga en cours collectifs. Elle concerne également tout enseignant de yoga certifié et intéressé par l'enseignement individuel.

Cette première année de formation pourra être approfondie par les deux années suivantes en post-formation, qui permettront de se perfectionner dans cet enseignement.

▪ **LE PROGRAMME (année 1)**

- *règles fondamentales techniques et pédagogiques dans le cadre des cours individuels*
- *philosophie du yoga en relation au texte des Yoga-Sûtra de Patanjali : étude et réflexion sur la fin du 2^e chapitre (aphorismes II 54 et 55 : les disciplines sensorielles) et La première partie du 3^e chapitre (aphorismes III 1 à 39 : le yoga « intérieur »)*
- *théorie sur le yoga interne : la maîtrise de l'énergie vitale par les mûdrâ, le « geste qui scelle », dhyâna, la « méditation », sva-tantra, la « maturité et l'autonomie ».*
- *étude et application de postures, de techniques respiratoires, d'attitudes ou de concentrations mentales adaptées (bhâvana) en fonction de cas ou de problèmes spécifiques*
- *rencontre de personnes en demande d'un soin par une pratique de yoga en fonction d'un problème spécifique avec l'analyse complète de cette pratique de Yoga (cours individuels en direct).*

▪ **L'ORGANISATION**

L'ensemble de ce programme sera réparti selon l'organisation suivante :

- *5 week-end en rencontres collectives (75 heures)*
- *3 cours individuels au minimum (sur rendez-vous)*
- *1 stage de 3 jours en semaine au printemps (24 heures)*
- *1 stage d'été (49 heures)*

▪ **LE CERTIFICAT DE FIN D'ANNEE**

Un CERTIFICAT DE PARTICIPATION à cette formation « INITIATION A L'ENSEIGNEMENT INDIVIDUEL » sera délivré à la fin de cette année aux participants qui auront participé à l'intégralité de cette formation et rempli toutes les exigences demandées (présence et participation aux week-ends, aux cours individuels, aux ateliers et travaux pratiques, ainsi qu'aux deux stages).

▪ **DATES**

- ***les 5 WEEK-ENDS en rencontres collectives (75 heures)***
24 et 25 septembre, 19 et 20 novembre 2016, 14 et 15 janvier, 11 et 12 mars, 3 et 4 juin 2017
- ***le STAGE de PRINTEMPS de TROIS JOURS (24 heures)***
29,30 avril et 1 mai 2017
- ***le STAGE D'ETE (35 heures)***
du 10 au 14 juillet 2017
- ***les COURS INDIVIDUELS (au minimum) :***
pris sur rendez-vous, entre le 15 septembre 2016 et le 25 juin 2017

▪ **LIEUX ET CONDITIONS**

LIEUX Ecole LE YOGA OCCIDENTAL 8 RUE DES TERREAUX VOIRON
exceptés les 2 stages, dont le lieu sera au « le lac bleu de Paladru » en Isère

CONDITIONS

- ***un droit d'inscription à l'Ecole de Yoga de 30 € : permettant d'accéder aux documents pédagogiques remis lors de cette année de formation***
- ***des frais de participation aux cours : comprenant les 5 week-end, 3 cours individuels, les 2 stages***
- ***paiement en 5 chèques de 300 € : 1 500 €***

▪ **HEBERGEMENT ET REPAS**

en gestion libre

• **CHRISTIAN DOLLET**

Enseignant et formateur du Yoga *viniyoga*, il est également le responsable de l'Ecole Le Yoga Occidental Santé Souffle Sagesse à Voiron.

Diplômés de l'école ETY de Claude Maréchal, il fait le choix en 1992 de se consacrer entièrement à cette profession d'enseignant. Il poursuit avec lui son étude du yoga pendant les années suivantes.

Le concept de l'ajustement (*viniyoga*) tiendra alors une place primordiale au cours de son évolution dans la recherche de la transmission du yoga.

Au sein de son école, sont proposés des cours collectifs et individuels, des cours spécifiques, tels que le yoga jeunes et enfants, yoga maternité et post-maternité, yoga détente, yoga énergie, ainsi que des cours pour des personnes connaissant des pathologies ou des handicaps variés. Des voyages-formation Yoga et Randonnée dans le désert du Maroc existent depuis une dizaine d'années et font partie des nombreux stages.

Son expérience professionnelle lui a permis d'acquérir une maturité dans le domaine de la transmission du yoga et de s'associer à Claude Maréchal dans la gestion de formations et post-formations d'enseignants de yoga *viniyoga*.

Actuellement formateur d'enseignant de yoga *viniyoga* certifiés par l'école ETY, il dirige ses propres formations.

BULLETIN D'INSCRIPTION 1e ANNEE DE FORMATION 2016 - 2017
« Initiation à l'Enseignement Individuel du Yoga »

Nom

Prénom

Masculin Féminin Date de naissance

Profession

Adresse *rue* *n°*
 ville *code postal*

Téléphones *portable*
 domicile *professionnel*

Nom et Ecole de Formation de mon professeur de yoga habituel
.....

INSCRIPTION

- Je m'inscris au cycle de Formation Viniyoga 1e année 2016-2017 « Initiation Enseignement Individuel du Yoga » à l'Ecole Le Yoga Occidental de VOIRON

POUR CONFIRMER MON INSCRIPTION A CETTE ANNEE DE FORMATION, JE JOINS A CE BULLETIN D'INSCRIPTION :

- un chèque de 30 € (droit d'inscription)
- un chèque d'acompte de 120 € (non remboursé en cas de désistement)
(établir ces 2 chèques, à l'ordre de M. Dollet Christian)
- j'atteste que j'ai pris connaissance de toutes les informations

Fait à, le 2016

SIGNATURE