

FORMATION 2019-2021

# LE YOGA OCCIDENTAL VINIYOGA

---

**NOUVEAU CYCLE DE FORMATION SUR 3 ANS 2019/2021**

L'enseignement collectif du yoga

**OPTION 4E ANNÉE 2022**

Préparation à l'enseignement individuel

Organisé par l'École Le yoga occidental (Fédération Occidental Yoga)

---

**Enseignement : Christian Dollet**

8 rue des Terreaux 38500 Voiron

04 76 91 97 30 - dolletchristian@gmail.com

[www.yoga-stages-sante.fr](http://www.yoga-stages-sante.fr)

## Nouveau cycle de formation 2019-2021

---

Un nouveau cycle de formation à l'enseignement du yoga en cours collectifs de trois ans débutera en février 2019, à Voiron.

Nous proposons dans ce contexte de formation trois grandes perspectives.

### 1. APPROFONDIR SES CONNAISSANCES EN YOGA

Cette formation s'adresse aux personnes qui pratiquent le yoga et qui souhaitent approfondir leurs connaissances sur les aspects techniques, théoriques et philosophiques du yoga afin de pouvoir les transmettre.

### 2. LE PROJET DE L'ENSEIGNEMENT DU YOGA

Elle concerne également toute personne motivée par la préparation à l'enseignement et la transmission des aspects techniques, théoriques et philosophiques du yoga.

Elle permet d'acquérir une méthodologie, une autonomie et une créativité dans l'enseignement des cours collectifs.

### 3. CONNAISSANCE DE SOI ET SANTÉ

Elle vise également à développer une autonomie dans sa pratique personnelle, en partant de moyens techniques concrets, théoriques et philosophiques, avec pour objectif une meilleure connaissance de soi et l'amélioration de sa santé profonde.

## Approfondissement de l'enseignement du yoga dans le cadre de cours individuels

---

**UNE ANNÉE OPTIONNELLE** est prévue en 2022 pour se former à l'enseignement du yoga dans le cadre du cours individuel.

Cette démarche de yoga demande une implication importante de la part de l'enseignant confirmé qui reçoit une personne en cours individuel.

Il propose certains outils pratiques du yoga qui vont contribuer au maintien et au développement de sa santé physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. Cette approche, réalisée dans le plus grand respect, conduit progressivement la personne vers l'autonomie et l'épanouissement.

## LA FORMATION DE TROIS ANS 2017-2020

### L'ENSEIGNEMENT DU YOGA EN COURS COLLECTIFS

#### Le programme

- Étude des postures de base (*âsana*) et leur application pratique dans une séance de yoga
- Étude des principales techniques respiratoires (*prânâyâma*) et leur application dans une séance de yoga
- Théorie sur les fondements du yoga
- Philosophie du yoga en relation au texte des Yoga-Sûtra de Patanjali : étude et réflexion sur les 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> chapitres
- Éléments de base d'anatomie et de physiologie appliqués au yoga
- Le principe fondamental de l'ajustement (*viniyoga*) dans le yoga

#### L'organisation pour une année

- **4 rencontres de 3 jours (96 heures)**
- **3 cours individuels (4 heures)**  
Sur rendez-vous
- **1 stage d'été en rencontres collectives (40 heures)**

#### Un total de 140 heures de cours par an

En 3<sup>e</sup> année, deux jours supplémentaires sont prévus durant le stage d'été pour le passage du Certificat d'Aptitude à l'Enseignement du Yoga en cours collectifs.

#### Les dates pour l'année 2019

- **Stages de 3 jours**  
4, 5 et 6 janvier 2019  
1<sup>er</sup>, 2 et 3 mars 2019  
10, 11 et 12 mai 2019  
25, 26 et 27 octobre 2019
- **Stage d'été de 5 jours**  
du 19 au 23 août 2019

## OPTION FORMATION 4E ANNÉE 2022

### PRÉPARATION A L'ENSEIGNEMENT DU YOGA EN COURS INDIVIDUELS

Cette formation s'adresse aux professeurs de yoga qui ont suivi l'intégralité de la formation 2019-2021, ainsi qu'à tout autre enseignant de yoga certifié, intéressé par l'enseignement individuel. L'inscription à cette formation pourra s'effectuer au cours de la dernière année de formation à l'enseignement collectif.

#### Le programme

- Règles fondamentales techniques et pédagogiques dans le cadre de cours individuels
- Philosophie du yoga en relation au texte des Yoga-Sûtra de Patanjali : étude et réflexion sur la fin du 2<sup>e</sup> chapitre et le début du 3<sup>e</sup> chapitre
- Théorie sur le yoga interne : la maîtrise de l'énergie vitale (*nyâsa, mudrâ, prâna-vâyû*)
- Étude et application de postures, de techniques respiratoires, d'attitudes ou de concentration mentales justes (*bhâvana*) en fonction de cas ou de problèmes spécifiques
- Études de cas

#### L'organisation

- **4 rencontres de 3 jours (96 heures)**
- **3 cours individuels (4 heures)**  
Sur rendez-vous
- **1 stage d'été en rencontres collectives (40 heures)**

**Un total de 140 heures de cours par an**

## LE FORMATEUR

### CHRISTIAN DOLLET

Enseignant et formateur de yoga « viniyoga », il est également le responsable de l'École Le Yoga Occidental Santé Souffle Sagesse à Voiron.

Diplômé de l'école ETY de Claude Maréchal, il fait le choix en 1990 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 et au Népal existent depuis une dizaine d'années et font partie de ses 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'enseignants de yoga « viniyoga » certifié par l'école ETY de Claude Maréchal, il dirige ses propres formations.

## CERTIFICAT ET ATTESTATION

Un **certificat d'aptitude à l'enseignement du Yoga en cours collectifs** est délivré par la Fédération Occidental Yoga et l'École à la fin de la 3<sup>e</sup> année, à ceux qui ont rempli toutes les exigences relatives à cette formation (présence aux week-ends, aux cours individuels, aux ateliers et aux stages), réalisé les devoirs demandés, présenté un mémoire et passé avec succès l'examen final.

Un **certificat de participation** à la formation préparation à l'enseignement individuel est délivrée à la fin de la 4<sup>e</sup> année, précisant le nombre d'heures d'étude et le contenu de l'enseignement.

### LIEUX ET CONDITIONS

#### Lieu

**École Le yoga occidental**  
**Fédération Occidental Yoga**  
 8 rue des Terreaux à Voiron

Les stages d'été auront lieu au Lac Bleu de Paladru (Isère).

#### Conditions pour une année de formation

- **Un droit d'inscription** à l'École de Yoga de 250 €, permet d'accéder à une année de formation ainsi qu'aux documents pédagogiques
- **Frais de participation aux cours**  
Total pour une année  
 1750 €  
 + 300 € pour l'examen en troisième année
- **Hébergement et repas**  
Pour les rencontres à Voiron  
 En gestion libre  
Pour le stage d'été à Paladru  
 En gestion libre (nombreuses possibilités à Paladru et autour du lac : restaurants, hôtels, campings, chambres d'hôtes, gîtes locaux, baignades, voile, canoë, vtt, randonnée, archéologie, feu d'artifice au bord du lac...)

**BULLETIN D'INSCRIPTION 1ÈRE ANNÉE DE FORMATION 2017****Enseignement du yoga en cours collectifs**

Nom ..... Prénom .....

 Femme  Homme Date de naissance .....

Profession .....

Adresse N° ..... Rue .....

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

Tel. privé ..... prof. .... port. ....

Mail ..... @ .....

Nom et lieu de mon professeur habituel .....

 **Je m'inscris au cycle de Formation Viniyoga 2019-2021 à l'École Le Yoga Occidental de Voiron**Pour confirmer mon inscription à cette 1<sup>ère</sup> année de formation, je joins à ce bulletin d'inscription deux chèques à l'ordre de M. Christian Dollet> **un chèque de 250 €** (droit d'inscription 1<sup>ère</sup> année de formation 2019 + documents)> **un chèque d'acompte de 200 €** (non remboursé en cas de désistement un mois avant le début de la formation) **J'atteste que j'ai pris connaissance de toutes les informations**

Fait à ..... le .....

Signature

**A retourner à l'École Le Yoga Occidental, Fédération Occidental Yoga**

Christian Dollet - 8 rue des Terreaux 38850 Voiron

Renseignements : 04 76 91 97 30 ou dolletchristian@gmail.com

## LE YOGA OCCIDENTAL

Fédération Occidental Yoga

---

Enseignement : Christian Dollet  
8 rue des Terreaux 38500 Voiron  
04 76 91 97 30  
dolletchristian@gmail.com  
www.yoga-stages-sante.fr

### FORMATION

Le yoga occidental Viniyoga

.....

#### **Nouveau cycle de formation Février 2019-2021**

L'enseignement collectif du  
yoga

#### **Option 4e année 2022**

Préparation à l'enseignement  
individuel