



FÉDÉRATION  
OCCIDENTAL  
YOGA

FORMATION 2021-2023

# Le yoga occidental Viniyoga

NOUVEAU CYCLE SUR 3 ANS

1. Enseignement du yoga en cours collectifs
  2. Connaissance de soi et santé
- À partir de 16 ans

OPTION 4E ANNÉE 2024

Préparation à l'enseignement individuel



# Formation à l'enseignement du yoga en cours collectifs

Un nouveau cycle de formation à l'enseignement du yoga en cours collectifs de trois ans débutera en mars 2021 à Voiron. Nous proposons dans ce contexte de formation trois grandes perspectives.

## → APPROFONDIR SES CONNAISSANCES EN YOGA

Cette formation s'adresse aux personnes qui pratiquent le yoga et qui souhaitent approfondir leurs connaissances dans les domaines suivants : la maîtrise du corps, la maîtrise de l'énergie (la respiration), la maîtrise des organes sensoriels, la maîtrise des techniques d'intériorité (la méditation) et la reconnaissance de l'élément spirituel.

Le yoga est le moyen par excellence pour comprendre le processus d'évolution d'un être humain, de la naissance jusqu'à son état de sagesse.

## → LE PROJET DE L'ENSEIGNEMENT DU YOGA

La classification et la construction de séquences, comprendre la nature et la fonction de chaque posture et sa place au sein d'une pratique. Confectionner des séquences pour les enfants, les jeunes, les adultes et les seniors.

L'étude des principales techniques de respiration, comprendre comment débloquer une énergie qui sommeille et comment la sceller à l'intérieur de notre corps, pour améliorer le discernement, le dynamisme et notre santé. L'étude des plus grands textes de yoga dont le plus important est *Les Yoga-Sūtra de Patanjali*.

Ce projet permettra d'acquérir une méthodologie, une autonomie et une créativité dans l'enseignement du yoga en cours collectifs.

## → CONNAISSANCE DE SOI ET SANTÉ

Cette formation vise également à développer une autonomie dans sa pratique personnelle, en partant de moyens techniques concrets, méthodiques et philosophiques, avec pour objectif une meilleure connaissance de soi, l'amélioration et le maintien de sa santé profonde, jusqu'à un âge avancé.

Il s'agit aussi de découvrir nos capacités, augmenter et exploiter nos qualités personnelles.

La quête intérieure, une recherche profonde et continue qui permet de découvrir une force inaltérable et une présence immuable.

## 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.



## L'ENSEIGNEMENT DU YOGA EN COURS COLLECTIFS

# Formation de trois ans 2021-2023

### Programme

- Étude des postures de base (āsana) et leur application pratique dans une séance de yoga
- Étude des principales techniques respiratoires (prānāyāma) et leur application dans une séance de yoga
- Théorie sur les fondements du yoga
- Philosophie du yoga en relation au texte des Yoga-Sūtra de Patanjali : étude et réflexion sur les chapitres 1 et 2
- Éléments de base d'anatomie et de physiologie appliqués au yoga
- Étude des chaînes musculaires G.D.S.

- Le principe fondamental de l'ajustement (viniyoga) dans le yoga

### Organisation pour l'année 01

- 3 rencontres en week-end
- 1 stage de 4 jours
- 3 cours individuels
- 1 stage d'été de 5 jours

### Total 140 heures

→ En 3<sup>e</sup> année, deux jours et demi 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 2021

- 3 rencontres en week-end

**Samedi et dimanche**

13 et 14 mars

18 et 19 septembre

06 et 07 novembre

- 1 stage de 4 jours

Du jeudi 13 au dimanche 16 mai

- 1 stage d'été de 5 jours

Du lundi 26 au vendredi 30 juillet

- 3 cours individuels

Sur rendez-vous

## PRÉPARATION À L'ENSEIGNEMENT EN COURS INDIVIDUELS

### Option 4e année 2024

Cette formation s'adresse aux professeurs de yoga qui ont suivi l'intégralité de la formation 2021-2023, 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.

#### Programme

- Règles fondamentales techniques et pédagogiques dans le cadre de cours individuels
- Philosophie du yoga en relation au texte des Yoga-Sūtra de Patanjali : étude et réflexion sur les chapitres 3 et 4
- Étude de l'Ayurveda
- Théorie sur le yoga interne : la maîtrise de l'énergie vitale (*nyāsa*, *mudrā*, *prāna-vāyu*)
- Étude et application de postures du tableau B (postures de scellements), de techniques respiratoires, une organisation sur les attitudes ou les moyens de concentration mentales justes (*bhāvana*) en fonction de cas ou de problèmes spécifiques

- Développement de l'élément spirituel personnel
- Études de cas

#### Organisation

- 3 rencontres en week-end
- 1 stage de 4 jours
- 3 cours individuels
- 1 stage d'été de 5 jours



CHRISTIAN DOLLET

## Le formateur



**Enseignant et formateur de yoga «Viniyoga», il est également le fondateur de l'École Le Yoga Occidental et de la FOY (Fédération Occidental Yoga).**

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.

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, il dirige ses propres formations au sein de son école qu'il a créé il y a 30 ans.

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 au Maroc, et au Népal, existent depuis une dizaine d'années et font partie de ses nombreux stages.

## CONDITIONS

### Certificat, lieu et tarif

#### Obtention du certificat

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 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

- **Rencontres**  
École Le Yoga Occidental  
8 rue des Terreaux à Voiron (38)
- **Stage d'été**  
Lac Bleu de Paladru (38)

#### Hébergement et repas

- **En gestion libre à Voiron et Paladru**

Pour le stage d'été à Paladru, il existe de nombreuses possibilités d'hébergement autour du lac (restaurants, hôtels, campings, chambres d'hôtes, gîtes locaux).

### → CONDITIONS POUR UNE ANNÉE DE FORMATION

Bulletin d'inscription sur le feuillet joint à ce dépliant

- **Un droit d'inscription** à l'École de Yoga de 250€, permet d'accéder à une année de formation ainsi qu'aux documents pédagogiques
- **Une adhésion** à la FOY de 35€
- **Des frais de participation aux cours\***  
1750€ (5 x 350€)  
+ 300€ (examen de 3<sup>e</sup> année)

\*Demi-tarif pour les étudiants. Possibilité d'envisager un échange de services.

**FÉDÉRATION YOGA OCCIDENTAL  
ÉCOLE LE YOGA OCCIDENTAL**

**Enseignement Christian Dollet**  
8 rue des Terreaux 38500 Voiron  
[www.yoga-stages-sante.fr](http://www.yoga-stages-sante.fr)

**RENSEIGNEMENTS**

**06 73 40 75 52**  
[dolletchristian@gmail.com](mailto:dolletchristian@gmail.com)



**FÉDÉRATION  
OCCIDENTAL  
YOGA**



1ÈRE ANNÉE DE FORMATION

**Bulletin d'inscription**

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 2021-2023 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 2021 + documents→ **un chèque d'acompte de 200 €**

Non remboursé en cas de désistement moins d'un mois avant le début de la formation

 **J'atteste que j'ai pris connaissance de toutes les informations**

Fait à ..... le .....

Signature

des parents pour les mineurs

→ **À RETOURNER À L'ÉCOLE LE YOGA OCCIDENTAL**  
**Christian Dollet 8 rue des Terreaux 38500 Voiron**

06 73 40 75 52 · dolletchristian@gmail.com