

BULLETIN DE PRE-INSCRIPTION

Contact :

Sylvie Chimbaud - **06.01.72.48.66**
chimbauds@gmail.com

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL :

VILLE :

TEL :

MAIL :

DATE DE NAISSANCE :

PROFESSION :

SITUATION FAMILIALE :

Je pratique le yoga depuis combien d'année :

Je joins un chèque d'acompte de 100 euros libellé à l'ordre de Sylvie CHIMBAUD et à envoyer 725 rue Simone Signoret 24700 MONTPON.

Votre inscription sera validée après une rencontre en présentiel ou en visio avec la formatrice afin de valider votre projet de formation .

Le yoga « viniyoga » s'inscrit dans la tradition de Krishnamacharya et de son fils T.K.V. Desikachar.

La célèbre citation qui le caractérise est : « le yoga doit s'adapter à la personne et non l'inverse ».

À qui s'adresse la formation ?

Ce cycle d'étude du yoga selon l'approche Viniyoga s'adresse à toute personne ayant **une pratique de yoga (2 ans minimum) et suffisamment motivée.**

Les personnes dont l'objectif est **d'acquérir des connaissances pour transmettre le yoga**, suivront le programme complet. Cela implique une présence active et régulière, la réalisation de travaux personnels (préparation de séances, réflexions sur l'enseignement) et un suivi individuel. Après validation d'un bilan de vos quatre années de formation et la rédaction d'un mémoire, **un certificat d'aptitude à l'enseignement du yoga** sera remis par l'école.

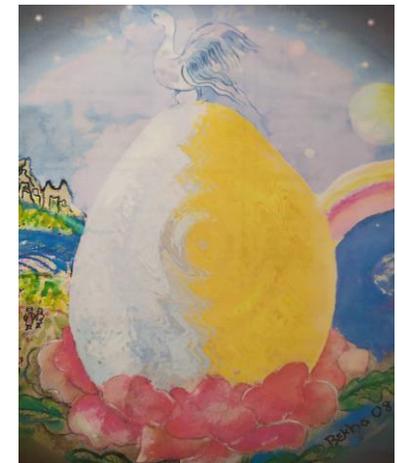
Les personnes souhaitant approfondir leur pratique personnelle en vue d'améliorer leur santé, leur stabilité mentale, et s'intéressant à la dimension spirituelle du yoga, sont les bienvenues. Alors, le cursus sera sur la base d'un engagement annuel sans aucune obligation de faire les devoirs pédagogiques.



CYCLE DE FORMATION À L'ENSEIGNEMENT DU YOGA

OCTOBRE 2025-JUILLET 2029

Cycle de 550 heures



« Le yoga est une expérience vécue de l'intérieur avec la totalité de l'être » TKV.Desikachar

**Ecole Viniyoga Nouvelle Aquitaine à
MONTPON (24)**

*Formation agréée par la
Fédération Viniyoga Internationale (FVI) et l'Union
Européenne de Yoga (U.E.Y)*



Sylvie CHIMBAUD,
Formatrice Viniyoga
06 01 72 48 66
chimbauds@gmail.com

Sa rencontre avec le yoga date de 2003 avec le Hatha Yoga et des techniques de relaxation et elle se passionne depuis de nombreuses années sur le soin quotidien du corps et de l'esprit par le biais du Yoga et de l'Ayurveda.

Elle s'initie à l'enseignement de TKV Desikachar qu'elle transmet en groupe et en séance individuelle depuis 2009. Elle ne cesse d'approfondir les techniques du yoga pour répondre aux besoins d'un public varié : jeunes, séniors, femmes enceintes, des personnes ayant des troubles de santé ou en situation de handicap.

Elle propose du soutien en accompagnement individuel par le biais de la yogathérapie (l'application du yoga répondant à certaines pathologies) et des conseils d'hygiène selon l'ayurveda.

Elle trouve de l'inspiration à travers sa pratique personnelle, l'étude de la philosophie du yoga, du chant védique et des mantra, des ressources fondamentales pour améliorer sa vie au quotidien.

Ce nouveau cursus est le cinquième qu'elle accompagne au sein de l'Ecole Viniyoga Nouvelle Aquitaine.

Cycle de 550 heures en 4 années - 72 jours et 16 heures de cours individuels

Répartition chaque année :

6 week-ends, un stage d'été de 6 jours et 4 cours individuels

Horaires : en week-end : samedi de 9h 30 à 18h
dimanche de 7h30 à 17 h

Nombre de participants : 6/12 personnes

Dates des sessions : à définir

Lieu en week-end - Maison de Yoga,
725 rue Simone Signoret 24700 MONTPON



En savoir (+) www.untempsdeyoga.fr

Forfait annuel (we, stage été et cours individuels) :

1 690 € règlement au premier w/e de la totalité (ou versement en plusieurs mensualités) – documents pédagogiques inclus .

Frais hébergement et repas en week-end :

30 euros / nuit (serviettes et draps non fournis).
Pour les repas, chacun apporte un plat à partager.

Adhésion annuelle à FVI, tarif formation : 15 € par an

La formation comprend :

Étude et pratique des techniques de base : postures, relaxations, respirations et leurs applications ainsi que les techniques de concentration et d'intériorisation.

Les **règles pédagogiques** propres à Viniyoga « prendre en compte la personne dans sa globalité » vous seront transmises pour enseigner en cours collectifs et pour un public particulier : **enfant et adolescent, sénior, femme enceinte.**

Approche du cours individuel pour certaines pathologies (troubles articulaires, respiratoires, nervosité...).

Familiarisation avec la **philosophie indienne** et particulièrement avec le texte de référence les **Yoga-Sutra** de Patanjali.

L'aspect énergétique de la pratique, les notions de nadi, chakra, mudra et bandha – **mantra yoga et Hatha yoga sonore.**

Stimuler une **réflexion sur vous-mêmes** et développer la **confiance** à travers une pratique personnelle.

Les fondamentaux de l' **Ayurveda** pour mettre en place une hygiène de vie.

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

Proposition d'un voyage en Inde du Sud (en option) .

D'autres intervenants pendant votre cursus : développement personnel, philosophie, ayurveda, ...