

« Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga mais le yoga qui doit être ajusté à chaque personne ».

Professeur KRISHNAMACHARYA

« L'esprit de VINIYOGA, c'est de partir de là où on se trouve. Puisque chacun est différent et change de temps à autre, il ne peut y avoir de point de départ commun et les réponses toutes faites ne serviront à rien. Il est nécessaire d'examiner la situation actuelle et de remettre en cause le statut habituellement admis »

T.K.V DESIKACHAR

Les intervenants :

Marie-Noëlle GRAZILLIER : Après plusieurs expériences de yoga, je rencontre l'enseignement VINIYOGA. J'ai été formée par Claude MARECHAL assisté de Laurence MAMAN et Frans MOORS. J'enseigne depuis 1982. De 2009 à 2013, j'ai assisté Claude MARECHAL pour une formation de professeurs au sein de son école ETY. Je continue ces formations dans le cadre de l'Ecole Viniyoga Ouest agréée par la Fédération Viniyoga Internationale.

Vanessa LEMOINE : professeur de yoga, yogathérapeute, masseuse, coach, assistante de la formation

Dorothee DARIUS : psychologue, professeur de yoga

Marc FREMEAUX : professeur de yoga, yogathérapeute, formateur Viniyoga, professeur d'éducation physique et sportive

François MORICEAU : professeur de philosophie, pratiquant de yoga



ÉCOLE VINIYOGA OUEST

Etude et approfondissement du yoga

Connaissance de soi

Epanouissement personnel

Formation initiale à l'enseignement

Session 2025/2029 à LAVAL

Marie-Noëlle GRAZILLIER

Tél. : 06 71 83 32 80

mngrazillier@yahoo.fr

Vanessa LEMOINE

Tél. : 06 47 51 21 03

animea5353@gmail.com

Ce cycle d'étude du yoga s'adresse à toute personne désirant approfondir sa connaissance et sa pratique du yoga, pour son épanouissement personnel, dans un esprit de recherche intérieure et spirituelle, et/ou dans le but de transmettre l'enseignement VINIYOGA. Il est recommandé d'avoir pratiqué le yoga d'une manière régulière depuis deux ans et d'avoir un entretien préalable avec une des formatrices.

ORGANISATION DU SEMINAIRE

- 6 week-ends par an dont un d'anatomie physiologie et une journée bilan
- 6 entretiens individuels chaque année
- un stage d'été annuel de 4 jours
- Total : minimum de 550 heures. Il est demandé de s'engager à avoir une pratique personnelle et de prendre des cours collectifs. Prévoir l'achat de quelques livres utiles.

CONTENU

- fondements de la philosophie et de la pratique du yoga Viniyoga.
- étude et application de **âsana, prânâyâma et mudras de base.**
- étude des deux premiers livres des **Yoga-Sûtra de Patanjali** et des huit premiers aphorismes du troisième livre.
- pédagogie de l'enseignement en cours collectifs et individuels (construction et guidage de séances, ateliers d'observation, applications aux différentes périodes de la vie)
- anatomie et physiologie appliquée au yoga.
- notions de psychologie et de philosophie occidentales.
- éthique et déontologie.

Le groupe est limité à 10/12 participants.

➤ **COÛT ANNUEL : les tarifs sont valables pour toute la durée de la formation. Ils ne comprennent pas les hébergements ni les repas.**

- 5 week-ends yoga et une journée bilan : 1300€
- 1 week-end anatomie : 210€
- Forfait 6 cours individuels : 300€
- Stage d'été de 4 jours : 360€
- **Adhésion à la fédération Viniyoga Internationale obligatoire : 15€**

➤ **DATES PREMIÈRE ANNÉE :**

➤ *Week-ends* à LAVAL : 18/19 octobre, 6/7 décembre 2025 ; 24/25 janvier, 7/8 mars (anatomie), 25/26 avril, 30/31 mai et samedi 20 juin 2026.

➤ *Stage d'été* : lieu et dates à préciser.

POUR CEUX QUI VEULENT ENSEIGNER :

Une certification est prévue en fin de quatrième année : épreuve orales et écrites, guidage de séance et présentation d'un mémoire.

L'évaluation finale est également basée sur la présence régulière aux week-ends, stages d'été, cours collectifs et individuels, la participation à la vie du groupe, la qualité des devoirs rendus aux formatrices.

Le certificat d'aptitude en fin de formation initiale est validé par la FÉDÉRATION VINIYOGA INTERNATIONALE et correspond au programme minimum de l'UNION EUROPEENNE DE YOGA à laquelle elle adhère.

En cas de résultat non satisfaisant à l'examen, il est conseillé au futur professeur un travail supplémentaire adapté pour améliorer ses connaissances et compétences et finalement obtenir le certificat.