

# **Ecole Viniyoga Dauphiné Savoie**

Agréée par la Fédération Viniyoga Internationale FVI  
La FVI est membre du Syndicat National des Professionnels du Yoga SNPY  
Ecole agréée par l'Union Européenne de Yoga EUY

**Denis Perret et Eline Tripard**

## **Post-Formation pour enseignants de yoga**



**Nouveau cycle**

**Octobre 2025 – Juillet 2028**

**Cycle de 360 heures en présentiel sur trois années**

## ✚ A qui s'adresse ce cycle d'approfondissement ?

L'esprit de ce cycle est d'aller vers plus d'unité, et de développer la capacité pour l'enseignant à accompagner toute sorte de personne.

Le cycle s'adresse aux **enseignants de yoga déjà formés**, désireux de poursuivre leur propre accomplissement et de développer leur capacité à accompagner en yoga.

Les enseignants d'une autre tradition que Viniyoga sont invités à lire « Yoga, un chemin d'éveil spirituel » de TKV Desikachar. Une supervision en individuel leur est recommandée pendant la durée de la post-formation.

Nous incitons les stagiaires en formation à un suivi individuel périodique, pour une meilleure intégration des contenus partagés et/ou pour « une mise à niveau des connaissances éventuelle » en début de formation.

Nous nous engageons mutuellement dans ce cycle, une rencontre préliminaire à l'inscription avec Eline ou Denis est requise.

## ✚ Forme pour la transmission

La transmission privilégie l'expérience (ateliers en plénière, pratiques, étude de cas, écoute active en binôme ou en trinôme..)

Une forme participative:

Co-construire un mode d'enrichissement mutuel par la simple authenticité de chacun.

Vie en résidentiel pendant les stages, repas en gestion libre (co-cuisine en binôme)

Trois années pour approfondir le yoga et sa transmission, soit 360 heures de formation sous la forme de quatre stages annuels de 4 jours (30h de formation) pendant les congés scolaires de la zone A.

Les stages seront animés alternativement par Eline et Denis.

Une journée chaque année avec un intervenant spécialisé.

Les formateurs s'engagent à un suivi des stagiaires ; il est attendu que les stagiaires s'engagent dans la durée du cycle.

La transmission s'appuie sur principaux textes de la tradition Viniyoga, étude systématique des Yoga Sutra de Patañjali (chapitre III et IV en 1ère et 2ème année), de la Bhagavad Gītā (en 3ème année) et en support des pratiques des enseignements du Yoga Yajñavalkya et du Yoga Rahasya.

## ✚ Une formation au plus près de l'humain

L'effectif du groupe de formation est limité à 15 stagiaires.

Les formateurs ont la compétence à accompagner les résolutions de tensions personnelles ou relationnelles.

# ✚ Trois axes pour ce cycle d'approfondissement

## 1/ La sensibilité énergétique et la pratique méditative

- Etude et méditation des livres III et IV des Yoga-sutra de Patañjali
- Etude et méditation de la Bhagavad Gītā.
  
- Prana maya kosa (corps énergétique) :
  - Approfondissement de la pratique quotidienne du pranayama
  - Développer la sensibilité et l'écoute énergétique
  - Expérimenter le corps énergétique (Yoga Rahasya, Yajnavalkya et Patanjali)
  - L'axe, la shakti, ...
  
- Sons et chants, en assise, dans les postures, ...
  
- Pratyāhāra : affiner les perceptions sensorielles jusqu'au subtil (en lien avec l'intérieur et l'extérieur) et fluidifier les organes d'action
  
- La voie spirituelle (qui reste individualisée):
  - La Présence à l'instant.
  - Expression authentique de l'Etre.
  - De la séparation à l'Unité : harmoniser les parts complémentaires (Masculin et Féminin, Mère-Terre et Père-Ciel, Enfant intérieur et adulte...)
  - Cakra : l'équilibre pôle physique-puissance, pôle cœur, pôle lumière
  - **La voie du cœur**
  - Recevoir la guidance
  
- Méditation (samapatti) en asana-mudra :
  - Les postures mudra et mudra des mains (hasta mudra)
  - Affinement des postures assises
  - Postures plus « engagées »
  
- Marche consciente (pranayama en marchant), asana avec baton, reliance méditative à la nature, créativité poétique en plein air : avec **François Querini**, formateur et enseignant de yoga.

## 2/ Développer sa capacité à accompagner en individuel

- Ecoute de la personne dans toutes ses dimensions (écoute en asana, ...)
- Accompagner la personne avec la Présence
- Accompagnement de la dimension émotionnelle (donner de l'autonomie avec l'Enfant Intérieur)
- Ateliers pratiques en binôme
- Comment mettre en œuvre un suivi individuel dans la durée
- Soutien thérapeutique:
  - \* bases de la yoga-thérapie et applications sur quelques pathologies courantes
  - \* exploration des quelques variantes de postures courantes, explorations des différents bhavana
- Ayurveda-yoga avec **Eveline Mathelet** praticienne ayurveda qui interviendra une journée : mise en situation d'accompagnement individuel avec l'ayurveda pour le yoga.

## 3/ L'accompagnement des groupes

- Savoir animer un groupes de parole
- Soutien et écoute énergétique du groupe
- Initiation à la CNV et repères sur les dynamiques relationnelles selon la psychologie occidentale (intervenant **Marie Francoeur** formatrice et enseignante de yoga)

# Le soutien de la Fédération Viniyoga Internationale

Notre école est confortée par la dynamique de cette association d'enseignants de yoga à laquelle nous vous incitons à adhérer.

<https://www.federationviniyoga.org/>

## ✚ Équipe pédagogique :

### Denis PERRET 61 ans

En 2004 il commence à se former comme Formateur d'Enseignants. En 2013 il prend son autonomie en tant que formateur et la responsabilité de Formation et de Post-formation d'enseignants de yoga à partir d'un contenu correspondant à sa personnalité et à son expérience du yoga.

Formé à l'enseignement par Claude Maréchal et Frans Moors. Formation continue pendant vingt ans auprès de C. Maréchal ; Puis auprès de Sylviane Gianina.

Formé comme formateur par Claude Maréchal.

Enseignant de Yoga-thérapie Viniyoga certifié : formation de 4 ans auprès du Dr Candrasekaran et de B. Bouanchaud.

Formation en yoga-ayurveda auprès d'E. Mathelet et de Serge Aubry.

Formé à l'écoute de la Personne dans la Présence (2013-2018)

Denis : 06 18 24 65 06     perretdenis@aol.com

[www.ecoles-viniyoga-formation.com](http://www.ecoles-viniyoga-formation.com)



### Eline TRIPARD 43 ans

La découverte du yoga a 18 ans fut une révélation

J'ai démarré en cours collectifs hatha yoga puis est apparue l'évidence du Viniyoga , qui depuis guide mon chemin.

J'ai suivi de 2005 à 2012 la Formation et Post -formation Viniyoga ETY avec Claude Maréchal et Denis Perret ;

En parallèle je me suis Formée en somathothérapie en massage sensitif méthode Camilli, accompagnement psycho-corporel.

De 2014 à 2017 j'ai bénéficié de la Formation de Yogathérapie avec le Dr Chandrasekaran

J'ai été formatrice en région avec Claude Maréchal pour une session de 4 ans

Je suis en Co-animation de formation depuis 2017 avec Denis Perret.

*Je suis portée par le dévoilement de l'être ,  
dans la joie de suivre l'élan de L'âme ,  
nourrie par des relations de cœur à cœur.*

Eline : 06 27 30 22 36

[samyama74@gmail.com](mailto:samyama74@gmail.com)   <http://massage-yoga74.com/>



## Eveline MATHELET 64 ans

Formatrice en Ayurveda et en physiologie ayurvédique  
Professeur de Yoga-Viniyoga, formation ETY Claude Maréchal 2001  
Post formation puis nombreux stages en France, Italie avec ETY et  
à Chennai avec TKV Desikachar « the Yoga of Healing ».  
Consultante et formatrice en Ayurveda  
Formation d' Ayurveda en 4 ans avec Atreya Smith-diplômée en  
2003-IEEV, David Frawley, puis Dr Sunil Joshi, Dr Joglekar  
Présidente des professionnels français de l' Ayurveda.  
Spécialisée aussi sur l'accompagnement des grossesses et maternité  
(avant, pendant, après la grossesse et accouchement)



## 🚩 Hébergement lors des stages

Dans un cadre campagnard apaisant, gîte tout confort avec un grand parc, piscine ;  
salle dédiée au Yoga.  
En gestion libre pour réduire les coûts, cuisine collective.

En Bresse Jurassienne, à Louhans, proche de Lons-le-Saunier, Bourg-en-Bresse,  
Chalon-sur-Saône, Dijon, Beaune.  
A 1h30 de Lyon, Besançon et Genève ; A 2h d'Annecy, Chambéry et Grenoble.



## ✚ Adresse administrative

Perret Denis  
1031 route de St Ange  
38760 Varcès Allières et Risset

e-mail : perretdenis@aol.com

Une convention de formation sera établie annuellement avec chaque stagiaire.

## ✚ Dates et tarifs

### Dates de la première année

Les stages auront toujours lieu pendant la période des congés scolaires zone A

du 26 octobre 2025 18h au 30 octobre 16h  
du 15 février 2026 18h au 19 février 16h  
du 13 avril 2026 18h au 17 avril 16h  
du 15 juillet 2026 16h au 19 juillet 16h

Retrouver les dates sur le site **Ecoles Viniyoga Formation**  
<https://www.ecoles-viniyoga-formation.com/>

### Honoraires et frais annexes

#### Honoraires stage de quatre jours :

380 €

Ces honoraires incluent les documents pédagogiques remis à chaque stage ainsi que la mise à disposition de la salle de pratique.

Le règlement s'effectue par virement (ou chèque) à l'ordre de Perret Denis,  
Mensualisation par virements possible.

#### Estimation des frais d'hébergement :

Les stages sont en résidentiel, en gestion libre (cuisine sur place)

Estimation des frais en gestion libre: 120 € par stage de 4 jours- 4 nuits  
(base 12 stagiaires, à ajuster en fonction de l'effectif du groupe)

# Ecole Viniyoga Dauphiné Savoie

## Post-Formation pour enseignants de yoga

2025-2028

Cette fiche d'inscription est à retourner après avoir validé en présentiel ou en visio votre projet avec Eline ou Denis.

Bulletin d'inscription :

Nom : .....

Prénom.....

N°.....Rue.....

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

Téléphone.....

Mail.....

Date de naissance.....

Profession principale.....

Enseignement du yoga.....

- J'ai rencontré individuellement (présentiel ou visio) Eline ou Denis et nous avons validé ensemble mon projet de post-formation
- Je m'engage dans le cycle de post-formation pour enseignants de yoga 2025-2029
- Je joins à mon inscription un virement bancaire ou un chèque d'acompte de 100€, libellé à l'ordre de Perret Denis  
cet acompte de 100 € est à déduire du règlement du 1er stage
- Je joins une photo d'identité

Date

Signature

Adresse postale **pour l'envoi du dossier :**  
**Perret Denis 1031 route de Saint Ange 38640 CLAIX**