

Formation Viniyoga 2025-2029 - Programme de formation

Introduction

SMITA YOGA vous propose une formation à l'enseignement du yoga Viniyoga dans la tradition de l'école de Claude Maréchal elle-même dans la lignée de Krishnamacharya et de son fils T.K.V. Desikachar. Cette formation certifiante de 500h est reconnue par l'ABEPY (L'Association Francophone Belge des Enseignants et des Praticants de Yoga). De manière générale, cette formation est destinée aux personnes désirant enseigner le yoga mais également à toute personne souhaitant approfondir sa connaissance et sa pratique. Différents aspects de cette discipline et philosophie seront développés, les asanas (postures) ne représentant qu'une partie du yoga tel qu'établi en Inde. Cet enseignement universel et intemporel nous offre une voie pour rééquilibrer nos vies et en conséquence notre société.

Les enseignants

C'est un duo mixte et complémentaire qui sera responsable de cette formation :



Alexandre - Chercheur de métier et par nature, je pratique le yoga depuis près de 15 ans. La découverte du yoga authentique tel qu'il me l'a été transmis par mes professeurs a été une véritable révélation. C'est d'abord avec Françoise Lebec puis avec Claude Maréchal que j'ai réalisé les 4 ans de formation puis les 3 ans de post-formation au sein de l'école Viniyoga dirigée par ce dernier. Ayant un grand intérêt pour l'aspect *Cikista* (thérapeutique) du yoga, j'ai également réalisé 2 ans de formation sur ce thème et de multiples formations continues. La découverte et l'approfondissement des textes fondateurs du yoga et en particulier les Yoga sutra de Patanjali constituent

pour moi une source d'une très grande richesse que j'aimerais aujourd'hui partager de manière authentique.

Christine - Passionnée de voyages et de découvertes, professeur de mathématiques à la retraite, j'ai toujours apprécié aller à la rencontre des personnes et enseigner dans le respect de l'autre. Au début des années 2000, le yoga a croisé mon chemin. Je l'ai adopté en participant à des cours collectifs donnés par des différents professeurs, issus de l'école ETY Viniyoga de Claude Maréchal. De plus en plus intéressée par la philosophie et l'enseignement de Krishnamacharya et T.K.V. Desikachar transmis par mes professeurs et par le contenu des yoga sutra, j'ai suivi, au sein de ETY Viniyoga, la formation et ensuite la post-formation pour devenir enseignante de yoga. Depuis plus de 10 ans, je donne des cours collectifs. Je me suis également formée au yoga *cikitsa*, ai étudié le texte *yajnavalkya* et participé à différents stages dans le cadre de la formation continue. Aujourd'hui, enseigner le yoga est la réalisation d'une union de deux profondes aspirations personnelles.

Contenu de la formation

Philosophie du Yoga

Les fondements philosophique, psychologique et théorique du yoga ainsi que sa dimension spirituelle seront étudiés. Un exposé systématique des deux premiers livres des yoga sūtra de Patanjali, *Samadhi pāda* et *Sadhāna pāda* ainsi que les huit premiers aphorismes de *Vibhūti pāda*. De plus, certains extraits choisis de textes de référence permettant de préciser certaines notions seront utilisés. Principalement la *Bhāgavad gīta*, la *Hatha Yoga Pradīpika*, le *Yoga Yajnavalkya samhita* et le *Yogarahasya* de Nāthamuni.

Pratique des postures et du Pranayama

Les éléments de base des techniques psychosomatiques, *āsana*, *prānāyāma* et mudrā seront détaillées aux moyens de syllabi. Cette études se fera sous la forme d'une analyse détaillée (nature et fonction) de 50 asanas. La construction de la séquence d'āsana sera un point essentiel de la formation. De même, l'étude des éléments de base de la pratique du *prānāyāma* sera réalisée et constituera le thème principale de la troisième année de formation. Enfin,

les éléments de base d'anatomie physiologie et mécanique appliqué au yoga feront également partie de l'enseignement.

Formation à l'enseignement du yoga

L'un des thèmes principal de la formation et en particulier du stage d'été de deuxième année de formation est l'acquisition des éléments de base de la pédagogie d'enseignement du yoga. Deux formats de pédagogie seront abordés. : l'enseignement collectif et une introduction à l'enseignement individuel.

Développement personnel

L'étude et l'approfondissement des yogas sutra de Patanjali nous offrent un enseignement millénaire pour notre développement personnel. L'étude et la mise en pratique des *yamas* et *nyamas* (discipline personnelles et relationnelles), la compréhension de l'impact des *Kleshas* (afflictions) sur nos vies et nos conditionnements sont quelques exemples qui permettent de comprendre comment le yoga peut nous aider dans notre vie de tous les jours.

Suivi de l'acquisition des compétences

A partir du début de la deuxième année, les élèves sont invités à préparer et présenter régulièrement des travaux portant sur les matières étudiées. Des exercices pédagogiques comportant la construction de séquences à thème ainsi que leur guidage sont proposés pendant les trois dernières années d'études. En quatrième année, chaque élève devra rendre un texte de 20 pages minimum ayant valeur de mémoire. Ce texte doit être le reflet d'une recherche et d'un chemin personnel à l'aide de notions apprises pendant la formation. La quatrième année se termine par un stage d'été de cinq journées : révision, examens pédagogiques (construire une séance à thème et la guider), un examen écrit, un examen oral portant sur toutes les matières présentées pendant les quatre ans. Les élèves qui obtiendront le certificat d'aptitude à l'enseignement du yoga sont ceux qui auront participé régulièrement aux quatre années de formation (avec un minimum de 85% de présence), qui seront en ordre

par rapport aux différents devoirs repartis dans les quatre années et qui auront rendu le TFE (travail de fin d'étude). Enfin, ils devront réussir l'examen final.

Modalités pratiques

L'enseignement se déroulera sur 4 années pour un total de 500 heures de formation. Chaque année l'enseignement sera réparti sur 6 weekends et un stage de 5 jours durant les vacances d'été (non résidentiel). De plus, en 3ième année, un weekend d'observation sera organisé afin d'approfondir l'enseignement individuel. Enfin, il est recommandé de participer à des rencontres individuelles avec l'un des formateur au cours de la formation (non compris dans le prix). Les weekends de formation seront donnés à la salle « La rose des vents » à Naninne (à 15 minutes de Namur sur la national 4). Le lieu de stage d'été sera défini lors de la première années en fonction du nombre de participants.

Prix

1800€ par année de formation comprenant :

- les 6 weekends de formation
- l'accès au stage d'été
- les syllabus.

L'argent ne devrait pas être un frein à l'accès à la formation. N'hésitez pas à nous contacter pour essayer de trouver une solution appropriée.

Contact

Christine Thiel, 0495/64.19.53

Alexandre Michaux, 0473/52.98.69

Coordonnées bancaires : BE34 6511 5999 0590

e-mail : info@smitayoga.be

<https://www.smitayoga.be/>

Adresse de la salle « Rose des vents » :

rue de la gare de Naninne, 13

5100 Naninne

