



Ecoles de yoga occidental
Voiron
Veynes

FORMATION 2024-2026

Le yoga occidental Viniyoga

NOUVEAU CYCLE SUR 3 ANS

Enseignement du yoga en cours collectifs
Connaissance de soi et santé

À partir de 16 ans

OPTION 4^e ANNÉE 2027

Préparation à l'enseignement individuel

En collaboration avec Pascale Javaux
Assistante formatrice



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 2024 à Glaise, Veynes. Nous proposons dans ce contexte de formation 3 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), le chant védique et la reconnaissance de l'élément spirituel.

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

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.

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

→ CONNAISSANCE DE SOI ET SANTE

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 2027 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·e confirmé·e qui reçoit une personne en cours individuel.

Il·elle propose certains outils pratiques du yoga qui vont contribuer au maintien et au développement de la santé physique, mentale, émotion-

nelle 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 2024-2026

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 1

- 5 weekends de 2 jours
- 2 stages de 3 jours
- 3 cours individuels

Total 140 heures

En 3e 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 STAGES A PREVOIR POUR 2024

- 5 weekends de 2 jours
- 2 stages de 3 jours
- 3 cours individuels

Dates à convenir.

Organisation susceptible d'évoluer.

Préparation à l'enseignement du yoga en cours individuels

Option quatrième année 2027

Cette formation s'adresse aux professeur·e·s de yoga qui ont suivi l'intégralité de la formation 2024-2026, ainsi qu'à tout·e autre enseignant·e de yoga certifié·e intéressé·e 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.
- Chant védique et méditation.
- Études de cas.

Organisation

- 4 rencontres en week-end
- 1 stage de 3 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.

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'enseignant-e-s de Viniyoga.

Actuellement formateur d'enseignant-e-s de yoga 'Viniyoga' certifié par l'école ETY, il dirige ses propres formations au sein de son école qu'il a créée 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.

Pascale Javaux L'assistante formatrice

Une expérience professionnelle de plus de 20 années d'enseignement et 5 années en coaching et médiation de conflits lui ont permis de devenir rapidement assistante formatrice de Christian Dollet après sa certification de l'école occidentale de Voiron.

Elle pratique le viniyoga depuis une dizaine d'années et sa première professeure, Christiane François, a été formée par Frans Moors et Claude Maréchal.

Elle a fondé Sens & connexion, son centre de développement personnel et école de yoga avec hébergement sur place dans les Hautes alpes en 2020 et poursuit maintenant une formation en yoga thérapeutique.

Conditions

Certificat, lieu et tarif

Obtention du certificat

Un **certificat d'aptitude à l'enseignement du Yoga en cours collectifs** est délivré par l'École à la fin de la 3e année aux personnes 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 délivré à la fin de la 4e année, précisant le nombre d'heures d'étude et le contenu de l'enseignement.

Lieu

SENS & CONNEXION ECOLE
DE YOGA OCCIDENTAL
Chalet du Val de Glaise 05400
Veynes

Hébergement

Sur place : chambres individuelles et de 2 personnes dans le gîte

Repas

En gestion libre : gîte toutes commodités et petits restos à Veynes.

→ 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.
- Gestion administrative par la SCI Viniyoga 35 €.
- Frais de participation aux stages
 - 396 € 1 stage 3 jours (2 stages)
 - 264 € / weekend
 - Hébergement 20 €/nuit

**Le formateur principal et responsable de la
formation**

ÉCOLE DE YOGA OCCIDENTAL

Enseignement Christian Dollet

8 rue des Terreaux 38500 Voiron

www.yoga-stages-sante.fr

RENSEIGNEMENTS

06 73 40 75 52

dolletchristian@gmail.com

L'assistante formatrice régionale

SENS & CONNEXION ECOLE DE YOGA OCCIDENTAL

Enseignement Pascale Javaux

34 hameau de Glaise 05400 Veynes

www.sensetconnexion.fr

RENSEIGNEMENTS

07 49 02 33 62

pascale@sensetconnexion.fr