

PUBLIC CONCERNE

Cette formation s'adresse aux pratiquants du *YOGA* sérieusement intéressés par un vécu plus profond de leur pratique dans *ĀSANA*, *PRĀNĀYĀMA* et *DHYĀNA* en vue d'une amélioration de leur santé, de leur stabilité mentale et de leur développement spirituel.

En plus d'un développement personnel, vous serez formé à l'**enseignement du yoga** en suivant tous les stages complémentaires d'été et d'observation.

LES ENSEIGNANTS

Jean-Luc ACKET, responsable de la Formation découvre le *YOGA* en 1968. Son étude du *YOGA* dans différentes écoles l'amène en 1975 à s'attacher à l'enseignement dit VINIYOGA.

Il s'initie à cet enseignement auprès de Bernard BOUANCHAUD et Claude MARECHAL qui l'ont reçu de **SRI T.KRISHNAMACHARYA** par l'intermédiaire de son fils DESIKASHAR.

Jean-Pierre HURET, kinésologue, fera les cours d'anatomie-physiologie (6 journées)

D'autres formateurs seront en mesure d'intervenir.

LIEU DE FORMATION

Association Yoga Relaxation
151, rue Verte
80 132 Vauchelles-les-Quesnoy

VINIYOGA

Viniyoga c'est mettre en application pas à pas de façon graduelle et progressive un Yoga qui vous fait **découvrir** vos potentialités, **devenir** respectueux de la Vie et **offrir** calme et sérénité à ceux qui vous entourent.

PROGRAMME GENERAL DUREE 4 ANS - 520h

- les éléments de base du Yoga
- les fondements de la pratique
- les techniques d'*ĀSANA*
PRĀNĀYĀMA et *MUDRĀ*
- la présentation, l'étude et la pratique de 50 postures essentielles
- la présentation, l'analyse et la pratique des *PRĀNĀYĀMA*
- la présentation du texte de référence : le "*YOGA-SUTRA*" de **PATANJALI**. et l'étude approfondie des deux premiers livres.
- les techniques de concentration et d'intériorisation pour aller vers *DHYĀNA*.
- les règles pédagogiques pour la transmission du Yoga en cours collectif et en cours individuel
- l'apprentissage de construction de séances avec thème et progression
- une étude de l'anatomie, et de la physiologie en relation avec la pratique des postures.
- libéré de son tapis, la présence du Yoga dans la vie de tous les jours,

BULLETIN D' INSCRIPTION

FORMATION VINIYOGA Session 2021-2025

à renvoyer impérativement avant le 13 septembre 2021 à :

Association Yoga Relaxation – 151, rue Verte
80 132 Vauchelles-les-Quesnoy

PRENOM : NOM : AGE :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE :

MAIL :

Joindre un acompte de 150 euros à l' inscription (chèque à l' ordre de A.Y.R.)

DEROULEMENT DE LA FORMATION

Il serait intéressant que ce bulletin d'inscription soit l'occasion d'une rencontre.

Elle me permettrait de répondre à tous vos questionnements par rapport à cet engagement.

Contactez-moi pour prévoir cette rencontre :

Jean-Luc ACKET : 03 22 31 05 55

Si vous désirez enseigner, vous serez tenu à participer à tous les stages d'été et d'observation, et après un bilan positif de vos quatre années d'étude, vous recevrez un « Certificat d'Aptitude à l'Enseignement du Yoga » reconnu par la "Viniyoga Fondation France" (V.F.F.)

Vous devrez, de ce fait, adhérer à cette fédération.

Le coût de l'adhésion annuelle est de 50 €, durant la formation.

Cette formation est limitée à 10 participants.

La formation se déroulera sur 520 h.

Elle comprend **6 week-ends** par an et

1 stage d'été de 5 jours

2 cours particuliers

Ceci pendant 4 ans.

Viendront s'ajouter en 3^{ème} et 4^{ème} année

2 stages d'observation de 20 h. chacun.

Dates des week-ends 2021-2025

1 ^{er}	2 et 3 octobre 2021
2 ^{ème}	20 et 21 novembre 2021
3 ^{ème}	8 et 9 janvier 2022
4 ^{ème}	19 et 20 février 2022
5 ^{ème}	2 et 3 avril 2022
6 ^{ème}	14 et 15 mai 2022

Stage d'été :

Date et lieu à décider fin 2021

COÛT ET PAIEMENT

Coût forfaitaire des 6 week-ends : 720 €

Versement 240 € les 1^{er} 3^{ème} et 5^{ème} WE

Le coût du stage d'été : 360 €

Hébergement :

- Possibilité d'hébergement
- Déjeuner et diner à voir en commun



FORMATION VINIYOGA 2021-2025

Découvrir

Savez-vous ce qu'est la liberté de cœur ? C'est la liberté de choisir entre ce qui nous élève et ce qui nous tire vers le bas.

Ajahj Sumedho

Devenir

C'est seulement lorsque nous aurons trouvé la paix à l'intérieur de nous, que la véritable paix pourra venir.

Etty Hillesum

Offrir

Tout ce que tu donnes aux autres tu te le donnes à toi-même.

Ramana Maharshi

Responsable de la Formation :

Jean-Luc ACKET

adresse contact :

Tel : 03 22 31 05 55

Email : jeanlucacket@wanadoo.fr