

# ECOLE DE YOGA ANJOU-VINIYOGA

## Programme de formation au Yoga Viniyoga

### Promotion 2022/2026

#### ANNEE 1 :

- les fondements philosophiques du yoga (les textes de référence, les différents types de yoga, les particularités de l'enseignement Viniyoga, la vie et l'œuvre du Professeur Krishnamacharya)
- les bases de l'enseignement pratique Viniyoga (les différents types de postures et différents types de séances, la construction de séances)
- étude détaillée de quelques postures de base avec ateliers de pratique et d'observation
- étude du Yoga-sutra de Patanjali
- anatomie appliquée au yoga : 2 jours
- *stage été : étude de construction de séances*

#### ANNEE 2 :

- étude détaillée des postures debout avec ateliers de pratique et d'observation
- étude du Yoga-Sutra de Patanjali (suite)
- l'enseignement du yoga selon les âges,
- pédagogie : construction de séances et étude du guidage en cours collectifs,
- les centres énergétiques (Sushumna, nadi, chakra)
- anatomie appliquée au yoga : 2 jours
- *stage d'été : prânâyâma*

#### ANNEE 3 :

- étude détaillée des postures couchées avec ateliers de pratique et d'observation
- étude du yoga-sutra de Patanjali (suite)
- étude des principaux mudra-s
- recherche de thématique pour le rapport de recherche
- pédagogie : approfondissement de l'enseignement en cours collectifs, approche du cours individuel
- anatomie appliquée au yoga : 2 jours
- *stage été : la relation professeur -élève*

#### ANNEE 4 :

- étude détaillée des postures assises et inversées : ateliers de pratique et d'observation
- étude du yoga-sutra de Patanjali (suite)
- étude des mantra-s
- pédagogie : construction et guidage de séances collectives et individuelles,
- rédaction du rapport de recherche
- *stage été : approfondissement des connaissances et évaluation*

#### Les sujets suivants seront également abordés :

- le yoga et la philosophie occidentale
- le yoga et la psychologie occidentale
- éthique et déontologie
- être professeur de yoga : comment s'installer ?
- les qualités requises d'un enseignant de yoga
- quelques notions d'ayurveda
- le yoga pour enfants
- le yoga pour les personnes âgées
- le yoga et la maternité
- le chant védique
- le yoga des yeux
- le yoga et les cycles féminins
- les textes révélés de la philosophie indienne (Bhagavad Gîtâ, Samkhya,...)
- les courants religieux indiens
- les castes
- les dieux et déesses
- et pourquoi pas le partage de compétences propres au groupe...