

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.

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.

BULLETTIN D'INSCRIPTION

FORMATION VINIYOGA Session 2017-2021

à renvoyer impérativement avant le 15 juin 2017 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 2015-2016

1 ^{er}	14 et 15 octobre 2017
2 ^{ème}	2 et 3 décembre 2017
3 ^{ème}	20 et 21 janvier 2018
4 ^{ème}	17 et 18 février 2018
5 ^{ème}	14 et 15 avril 2018
6 ^{ème}	2 et 3 Juin 2018

Stage d'été :

Date et lieu à décider fin 2017

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 dîner à voir en commun



FORMATION VINIYOGA 2017-2021

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