

# LA FORMATION

---

Directement inspirée des enseignements délivrés par Bernard Bouanchaud, eux-mêmes transmis par *Krishnamacharya* et *Desikachar*, la formation de professeurs de yoga proposée à *Ānanda Bhavan* a pour but de conduire chaque participant à l'autonomie grâce aux enseignements collectifs mais aussi grâce aux cours individuels permettant à l'élève et au professeur de s'installer dans une relation de confiance réciproque, levier nécessaire à l'évolution de chacun.

Le programme comporte la théorie et la pratique des postures, du contrôle du souffle, et l'étude de leurs effets sur le comportement et la santé. L'étude du texte fondateur du yoga, le *Yoga sūtra* de *Patañjali*, ainsi que celle d'autres grands textes de la philosophie indienne font partie de la formation.

Un certificat d'aptitude à l'enseignement du yoga sera délivré à l'issue des quatre ans par la *Viniyoga Fondation France* à celles et ceux qui auront suivi le cursus complet et qui auront satisfait au week-end d'évaluation comportant la soutenance d'un mémoire et un test de connaissances techniques et pédagogiques.

## CELINE PEILLON

---



Kinésithérapeute et ostéopathe de formation, j'ai découvert la yogathérapie et ses nombreux bienfaits en 2005, auprès de Bernard Bouanchaud.

Je me suis alors formée pour devenir professeure de yoga et de yogathérapie, puis formatrice de professeurs de yoga, et en 2011, j'ai ouvert une école dédiée au yoga de Krishnamacharya au Gabon, dans laquelle le yoga à visée thérapeutique occupait une place prépondérante.

Désormais installée en Dordogne, j'ai ouvert un espace entièrement dédié à la pratique du yoga dans lequel je donne des cours collectifs, j'anime des ateliers et stages à thèmes, et je reçois les élèves en individuel pour leur suivi de yogathérapie, dans le respect de la lignée dont je suis issue.

Je démarre cette formation de professeurs parce-que j'ai le désir de transmettre l'enseignement riche que j'ai reçu.

# LE PROGRAMME

La formation représente 550 heures de cours réparties sur quatre ans, comme suit :

## 1ère et 2ème années :

- Théorie et pratique des postures
- Théorie et pratique des techniques respiratoires
- Construction d'une pratique personnelle
- Anatomie et physiologie appliquées au yoga
- Chapitres I et II des *Yoga-sūtra* de *Patañjali*
- Etude des textes : *Sāmkhya-kārikā* et *Bhagavad-gīta*

## 3ème et 4ème années :

- Théorie et pratique des postures proposées aux jeunes
- Théorie et pratique des *bandha*
- Théorie et pratique de l'utilisation du son et du mantra dans la pratique
- Notions d'*āyurveda* et application du yoga à la santé
- Chapitres III et IV des *Yoga-sūtra* de *Patañjali*
- Etude des textes : *Hatha Yoga Pradīpikā* et *Taittīrya Upaniṣad*

Un suivi individuel est obligatoire pendant la formation, à raison de 30h réparties sur les quatre années, comprises dans les 550 heures de formation.

## DATES - LIEU - HORAIRES 2023 - 2027

Stages	Dates	Lieu	Horaires
Stage 1	23 - 24 sept.	ĀNANDA BHAVAN 2070 Route de la Grange Dimière Chauzanaud 24420 Savignac-Les-Eglises	Samedi : 9h - 18h
Stage 2	18 - 19 nov.		
Stage 3	13 - 14 janv.		Dimanche : 9h - 16h
Stage 4	16 - 17 mars		
Stage 5	11 - 12 mai		
Été	8 au 12 juillet 2024		Du lundi au vendredi : 8h - 18h  Arrivée la veille, départ le lendemain

