

Cette formation s'adresse aux personnes qui souhaitent devenir professeur.e de yoga, mais elle est ouverte également à toute personne qui désire simplement approfondir ses connaissances théoriques et pratiques dans le domaine du yoga, au service de la vie intérieure et de l'épanouissement personnel. Elle délivre un certificat d'aptitude à l'enseignement du yoga qui valide les compétences acquises.

EQUIPE PÉDAGOGIQUE

Philippe FILLIOT

Professeur et formateur de yoga (formation ETY, Claude Maréchal). Conférencier dans différents cadres académiques ou yogiques (EFY, Paris ; DU « Yoga et santé », Université de Nancy ; Journal du Yoga, etc.). Enseignant agrégé en arts plastiques et professeur de yoga à l'Université de Reims (SUAPS), chargé de cours à Paris 8 sur la spiritualité. Titulaire d'un doctorat en sciences de l'éducation, ses recherches et publications portent sur la dimension spirituelle, selon une approche transversale et ouverte (arts, littérature, yoga, éducation). Il a publié notamment *Le yoga comme art de soi* (Actes Sud, 2012), *Un yoga occidental, l'enseignement viniyoga de Krishnamacharya à aujourd'hui* (Almora, 2018), *Les 50 mots essentiels de la spiritualité* (Albin Michel, 2022).

Mélaïne BONNET

Mélaïne pratique et étudie le yoga depuis 1995 et devient, en 2007, professeure après une formation à l'IFY avec Laurence Maman et en fait son activité principale. Elle donne des cours de Yoga, dans la tradition de TKV Desikachar, à Paris puis à Reims et enseigne également le Yoga Prénatal, Postnatal et un Yoga adapté aux séniors.

Le Bharata Natyam (danse classique indienne) et la danse contemporaine ont enrichi sa pratique et son analyse du schéma corporel dans le mouvement et la statique d'un yoga qu'elle veut fluide et adapté à l'individu.

Alexandre ASTIER

Alexandre Astier, sanskritiste et historien des religions, est docteur de l'Université de la Sorbonne en histoire de l'art de l'Inde ancienne. Il donne un cours à l'EFY de Paris sur les Yoga-Sûtra et sur les Upanishad. Il a publié plusieurs ouvrages sur l'histoire de l'hindouisme (Ed. Eyrolles, Ed. First). Ses recherches portent d'une part sur l'iconographie des premières divinités indiennes, et d'autre part sur l'histoire du yoga et des pratiques méditatives. Il travaille notamment sur la notion de pluralité des traditions religieuses et spirituelles de l'Inde ancienne pour montrer qu'elles devraient ouvrir, notamment pour les pratiquants du yoga aujourd'hui, sur les notions fondamentales de choix et de liberté. En tant qu'historien, il s'attache également à montrer la construction historique des différentes pratiques du yoga.

Catherine FILLIOT

Catherine a été enseignante spécialisée auprès des élèves à besoins éducatifs particuliers. Diplômée de l'école ETY (2017), elle est professeure de yoga au sein de différentes structures publiques et privées, en cours collectifs ou individuels, et auprès de publics spécifiques (Ligue contre cancer, Mutuelle de santé...). Elle a été présidente de l'Association Viniyoga Champagne pendant 7 années. Elle administre également depuis 2017 un groupe Facebook d'échanges et de réflexions autour de l'enseignement viniyoga, qui regroupe 270 professeur.e.s. Catherine assistera les intervenant.e.s et coordonnera l'organisation de la formation.

L'ENSEIGNEMENT VINIYOGA DU YOGA

Formation à Reims 2022/2026

Dirigée par Philippe FILLIOT

Philippe FILLIOT
Mélaïne BONNET
Alexandre ASTIER
Catherine FILLIOT

Contacts Philippe 07 81 20 84 03 - etudeyogareims@gmail.com

BULLETIN D'INSCRIPTION

Formation Viniyoga 2022/2026

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____

Ville _____

Tél _____

Courriel _____

Je confirme mon inscription à la formation Viniyoga et je joins un chèque d'acompte de 80 euros (à l'ordre de l'Association Etude et transmission du yoga Reims) à l'adresse mentionnée ci-dessous.

Signature et date :

Philippe Filliot

11 rue Duruy 51100 Reims

L'ENSEIGNEMENT VINIYOGA DU YOGA - Formation à Reims 2022/2026

Contenus

Le programme général de la formation est organisé progressivement, pas à pas, tout au long des 4 années, en prenant en compte la singularité et la diversité des personnes. Les contenus d'enseignement se structurent en trois approches principales, sans cesse mises en relation :

Approche théorique Notions-clés du yoga, étude détaillée des Yogasutra, éclairages sur les textes fondamentaux de la pensée indienne, mise en relation aux spiritualités orientales et occidentales, apports des sciences humaines et sociales, des arts et de la littérature, pour mieux comprendre les enjeux actuels du yoga.

Approche pratique Techniques corporelles (āsana), respiratoires (prānāyāma) et méditatives (dhyāna). Méthodologie d'analyse des postures, principes fondamentaux de l'approche viniyoga, yoga et anatomie... Le suivi d'un cours collectif « viniyoga » est obligatoire. Un suivi individuel est aussi prévu.

Approche pédagogique Conception et construction de séquences, analyses réflexives des pratiques, mises en situations réelles, guidages de séances en enseignement collectif, variations et adaptations en fonction des personnes, questionnement éthique et professionnel sur la posture enseignante...

Organisation

La formation se déroule en **4 ans** (500 h environ).

Chaque année comporte **5 week-ends** (du samedi 14h00 au dimanche 17h00) à Reims, et **1 stage d'été** animé par l'équipe de formation, en regroupement éventuellement avec d'autres groupes de formation.

Dates des week-ends 2022/2023 : à déterminer en juin 2022.

Coût de la formation : renseignements sur demande.

Cette formation est indépendante de toute école, fédération, lignée etc.. Elle se fonde, de manière laïque et rationnelle, sur l'ouverture culturelle, l'esprit critique, la pluralité des points de vue et la liberté de conscience de chacun.e. Elle se situe, d'un point de vue historique et pédagogique, dans le cadre de l'enseignement « viniyoga » du yoga en Occident, issu de Krishnamacharya et Desikachar.

Pour s'inscrire à ce cycle, il est nécessaire d'avoir une pratique personnelle d'au moins deux années, de préférence dans la voie de l'enseignement viniyoga.

Une lettre de motivation (ou bien un entretien) sera demandée au préalable avant l'inscription définitive, dans un souci pédagogique de cohérence avec l'esprit du yoga et les attendus de la formation.

Le suivi de la formation implique une pratique régulière (un cours collectif par semaine, 2 cours individuels par an) et une part importante de travail personnel (100 heures environ) : lectures, recherches, exercices, travaux écrits, exposés...

L'examen final portera sur les trois composantes de la formation (théorie/pratique/pédagogie) : rédaction et soutenance d'un mémoire, conception et guidage d'une séance.