

## CENTRE YOGA POUR TOUS

### Cycle de formation de 4 ans à l'enseignement Viniyoga

Un nouveau cycle de formation en 4 ans démarre en octobre 2022.

#### Historique

Responsable : Claude BAILLY, pratiquant de Viniyoga depuis 1995, enseignant depuis 2000, formateur au sein de l'école de Claude MARECHAL dans un premier temps et en 2017 création de ma propre école.

L'école est reconnue par l'ABEPY (Association Belge des Enseignants et Pratiquants de Yoga).

**Lieu** Centre YOGA POUR TOUS, rue du Ruisseau 45 à 4100 Seraing.

**Site internet** [www.yogapourtous.be](http://www.yogapourtous.be)

**Adresse mail** [claude.bailly@ypt.be](mailto:claude.bailly@ypt.be)

#### Formation

Elle peut être suivie dans la perspective d'un développement personnel, d'amélioration de la connaissance de Soi, de sa pratique, de son quotidien mais aussi dans l'idée de transmettre, par la suite, à d'autres.

#### Organisation de la formation

La formation se donne en quatre ans et comporte six week-ends par an excepté en quatrième année où il y en aura sept. Chaque année se termine par un stage de 5 jours en été.

Le programme comporte plus ou moins 500 heures de cours.

#### Intitulé des matières enseignées

- étude des Yoga-Sûtra de Patañjali (Livre I, II et III)
- fondement de base et technique du yoga selon "Viniyoga"
- fondement de base et technique de la pratique des postures, de la respiration
- étude détaillée de +/- 50 postures avec une approche thérapeutique
- anatomie générale et mécanique du corps en application avec le yoga
- approche et pratique de la méditation
- pédagogie à l'enseignement collectif et individuel
- étude des différents points énergétiques (chakra) et de l'importance de mûdra
- étude des différentes sortes de méditation et mises en pratique
- suivi personnalisé de votre pratique par des séances individuelles
- minimum 3 pratiques données par week-end

#### Professeurs engagés dans la formation

Claude BAILLY, formateur principal

Vincent COEME, kinésithérapeute : anatomie