

Rencontre de la première année



Soirées d'information au Centre Viniyoga Lily Champagne :

Vendredi le 11 novembre 2011, de 19h00 à 20h00
Samedi le 14 janvier 2012, de 9h00 à 10h00

Lieu des rencontres

Centre Viniyoga Lily Champagne
Stage (à déterminer)

Dates des stages et cours

Les cours se donneront à raison d'un samedi par mois ainsi que d'une fin de semaine par deux mois: 25 et 26 février, 31 mars, 28 avril, 26 et 27 mai, 23 juin, 25 août, 29 et 30 septembre 2012. Le stage de 3 jours aura lieu du 18 au 21 octobre 2012.

Conditions d'admission

Avoir pratiqué sérieusement le Yoga ou avoir une base de l'approche Viniyoga.

Coûts et modalités de paiement

Le coût de l'enseignement de la première année de formation est fixé de la façon suivante : 1100\$ pour une année de formation - comprend le livre de base de l'enseignement Viniyoga.

Pour le stage de chaque année, le tarif sera déterminé plus tard.

Formation à l'enseignement Viniyoga

Bulletin d'inscription

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Ville: _____

Code postal : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Date de naissance : _____

Profession : _____

Signature : _____

Des frais de 100.00 \$ sont exigés pour ouvrir votre dossier. Cependant, ce montant sera déduit du coût total demandé. S'il vous plaît, joindre un chèque au nom de C.V.L.C. avec le bulletin d'inscription.

Merci!

Vous recevrez une lettre ou un courriel pour confirmer votre inscription et vous donner les informations nécessaires.

Compléter et retourner à:

Centre Viniyoga Lily Champagne (C.V.L.C.)
6655, boul. Joseph-Renaud, local 100
Montréal, Anjou, P.Q.
H1K 3V3



Formation d'étude et d'enseignement du Yoga

Montréal 2012 à 2015

6655, boul. Joseph-Renaud (local 100)
Anjou, Québec, H1K 3V3

514. 356.YOGA (9642) | cham_lily@hotmail.com

www.centre-viniyoga-lily-champagne.com



Une nouvelle formation
VINIYOGA
Montréal,
Février 2012

Un nouveau séminaire de formation d'étude à l'enseignement du Yoga commencera en hiver 2012. Un cycle complet comprend trois années d'étude sous forme de journées et de stages. Cet enseignement a pour but d'aborder de façon simple et directe les fondements pratiques, philosophiques, psychologiques et spirituels du Yoga. Il aide à comprendre les diverses techniques (âsana, prânâyâma, relaxation...) et donne l'opportunité de devenir plus autonome en tenant compte de l'état de santé, de la constitution, de la personnalité et des aspirations de chacun.

La formation est sous la responsabilité de Lily Champagne .



Programme général

La tradition du Yoga de T. Krishnamacharya et le Viniyoga.

Les fondements du Yoga.

Les bases techniques de la pratique du Yoga (âsana, prânâyâma et mudrâ).

Les deux premiers chapitres des Yoga-Sûtras de Patanjali.

Les règles de base pour la construction de séances.

Les règles pédagogiques pour la transmission du Yoga en groupe, avec des clientèles particulières et en leçon individuelle.

Un certificat d'aptitude à l'enseignement du Yoga est délivré à la fin du cycle aux stagiaires qui ont répondu aux exigences de la formation.

Informations pratiques

La formation comprend environ 500 heures de cours réparties sur trois ans comme suit : 3 stages*, cours, lectures et travaux, formation sur l'anatomie et se termine par un examen avec l'obtention du diplôme d'aptitude.

*Chaque année de formation se termine par un stage qui regroupe l'ensemble des élèves en formation et dont je prends personnellement la direction avec l'aide d'un assistant. Chacun de ces stages comportera 3 journées complètes de cours. (Ce stage se donnera à l'extérieur)

À qui s'adresse cette formation ?

Ce cycle complet de formation est conçu de façon à pouvoir intéresser deux catégories de pratiquants :



1. Étude et 'épanouissement personnel

Pour les personnes qui ne désirent pas transmettre le Yoga, mais qui souhaitent approfondir leurs connaissances et améliorer la qualité de leur pratique personnelle.

2. Préparation à l'enseignement du yoga

Pour les personnes dont l'objectif est de se préparer à l'enseignement du Yoga, ou qui enseignent déjà, mais qui désirent connaître et approfondir l'approche « Viniyoga » pour la transmettre. Le programme d'étude comprend une présence active aux stages des trois années. Des travaux de préparation de séances, des exercices pédagogiques et un examen final complètent cette formation qui prépare à l'enseignement du Yoga selon l'esprit du « Viniyoga ».



Lily Champagne
Professeure et formatrice
- 28 ans d'expérience

En 1980, un diagnostic « d'arthrite spondylite ankylosante » fut l'élément déclencheur d'une prise en charge de ma santé globale. Plusieurs recherches dans différents domaines de la santé m'ont amenée à découvrir, quelques années plus tard, le Yoga selon l'approche Viniyoga. Ce fut, et c'est encore aujourd'hui, une révélation autant physique que psychologique.

Je continue mon perfectionnement afin d'améliorer la qualité de mon enseignement.

Fondatrice du Centre Viniyoga Lily Champagne, j'accueille avec mon équipe plusieurs groupes d'étudiants en Yoga. Que ce soit en stage, en session de cours ou en leçon individuelle, vous trouverez un Yoga à la mesure de vos besoins.



Accréditations:



Étude et Transmission du Yoga (ETY)



Fédération Francophone du Yoga (FFY)



Fédération Internationale du Yoga (FIY)



Centre de Transmission du Yoga (CTY)