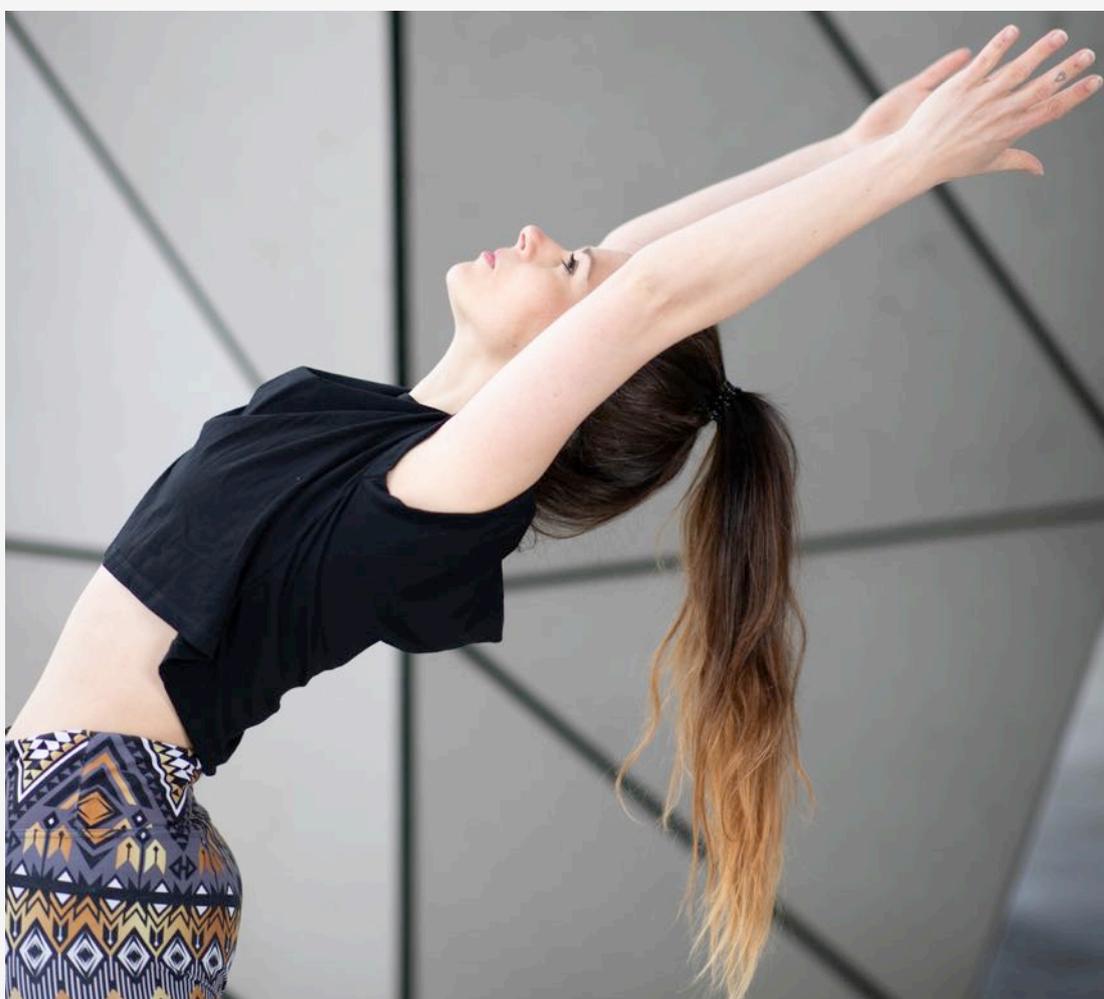


**YOGA VALI - LA VOIE DU YOGA -**

**FORMATION 35 HEURES**

# **PRATIQUE AUTONOME DU YOGA**



**SESSION DE FORMATION 35H**

**2022**



**Véritable trésor de l'humanité, le Yoga participe à la compréhension, l'amélioration et l'épanouissement des personnes à titre individuel et collectif.**

**Souhaitant contribuer au développement d'une société plus juste et plus respectueuse, YOGA VALI a choisi de s'engager dans la transmission, le partage et l'autonomie.**

**Grace à un programme riche et un accompagnement adapté à chaque personne, l'objectif est d'offrir aux futurs enseignantes et enseignants de YOGA une formation de grande qualité.**

**Il s'agit de former et d'aider des femmes et des hommes afin de leur permettre de diffuser à leur tour, avec justesse et compétences, les vertus du Yoga au plus grand nombre.**

---

# LES ATOUTS DE YOGA VALI

- **Formation pluridisciplinaire** : Hatha, Vinyasa, Ayurvéda, Anatomie, Physiologie, Philosophie, Coaching...
- **Une équipe d'expert.e.s** aux compétences complémentaires : Hatha, Vinyasa, Yin, Kundalini, Ashtanga, Yoga de la femme, pré-post natal, Yoga thérapie, Ayurvéda, Anatomie...
- Des enseignant.e.s de plusieurs origines et influences : **Inde, Asie, Europe**
- Deux intervenants présents en continu
- **Suivi pédagogique** attentif et adapté depuis la prise du contact jusqu'à la sortie de la formation
- **Nombreux supports** et ressources (papiers et numérique) à disposition
- **Cadre de grande qualité** proche de toutes les commodités à 10 min à pied de la Gare Lyon Part-Dieu
- **Formation responsable** bienveillante et ancrée dans la tradition du Yoga, animée par des valeurs humanistes et engagée dans une démarche sociétale





---

# À QUI EST DESTINÉE CETTE FORMATION?

Cette formation est destinée aux pratiquant.e.s de Yoga qui souhaitent approfondir leur pratique et leurs connaissances afin de pratiquer en autonomie, en conscience et en toute sécurité.

Il s'agit également d'une excellente préparation pour la formation de professeur de Yoga 200h ou 300h.

## PRÉREQUIS :

Au moins 1 année de pratique de Yoga (Hatha ou Vinyasa)

---

# OBJECTIFS

- **Approfondir** et diversifier sa pratique du Yoga : postures (Asanas), techniques de méditations et de respirations (Pranayama), Mudras, Bandhas, Mantras...
- **Comprendre** et intégrer les bases : philosophiques, traditionnelles, pédagogiques, anatomiques...
- **Intégrer** le yoga à son art de vivre par l'enseignement de domaines associées : Ayurvéda, Éthique, Coaching...
- **Construire** des séquences adaptées à différents publics et élèves
- **Guider** sereinement un cours en incluant l'ensemble des approches du Yoga : méditation, postures, techniques de respiration, relaxation, ajustements...
- **Acquérir** des outils pour développer son activité professionnelle
- **Participer** à l'évolution éthique et responsable de la société

---

# PROGRAMME DE LA FORMATION



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Comprendre les bases de la philosophie yogique
  - Développer et approfondir sa pratique personnelle
  - Installer sa routine Yoga dans son quotidien
  - Connaitre les alignements de bases des Asanas pour pouvoir s'autocorriger et pratiquer en autonomie
  - Apprendre les Pranayamas de base (exercices respiratoire) et le chant de Mantras
  - Adapter son hygiène de vie à la pratique
  - Se préparer avant une formation 200h ou 300h
- 
- A l'issue de la formation, les pratiquants seront capables de pratiquer en autonomie et en sécurité avec des intentions et une compréhension justes de ce qu'est la philosophie du Yoga. Ils auront les clés pour faire évoluer leur pratique personnelle aussi bien du point de vue physique que spirituel, et ainsi installer une routine et une hygiène de vie adaptées à leur pratique. Cette formation intensive leur permettra également s'ils le souhaitent de se préparer pour une formation plus longue de professeur de Yoga de 200h ou 300h.

---

# PROGRAMME DE LA FORMATION (SUITE)

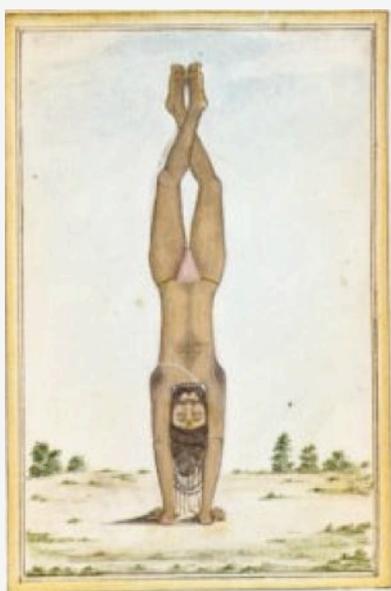
## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE :

Alternance de pratiques intensives guidées, d'ateliers théoriques et pratiques. 2h30 de pratique tous les matins (Pranayama, Mantra et pratique posturale, en alternance Hatha et Vinyasa) pour commencer la journée + 3h de pratiques annexes (Nidra, Yin...)

Apports théoriques, travail continu sous forme d'exercices et d'ateliers en binômes ou en groupe, échanges et partages d'expériences. Travail individuel à fournir durant la formation : lectures, bilan personnel et création de sa séance de Yoga. Un livret de formation sera remis à chaque participant.

## CONTENU :

- Un livret de formation théorique afin de vous guider dans votre cheminement personnel
- 18 heures de pratiques avec accompagnement postural et énergétique (Hatha et Vinyasa)
- 6 heures de philosophie spirituelle
- 6 heures d'atelier de Yoga alignement et compréhension
- 5 heures de rituel de partage et de méditation pour transformation intérieur (Yin, Nidra, cercle de paroles)
- Des heures de travail individuel
- Un groupe de soutien de pratiquants passionnés pour cheminer ensemble



---

# LE LIEU

## DOJO LYON MASSENA, UN ECRIN DE PAIX AU COEUR DE LYON



LE DOJO MASSÉNA EST UN LIEU CONSACRÉ À L'ÉTUDE, LA PRATIQUE ET LA TRANSMISSION DES DISCIPLINES TRADITIONNELLES D'EXTRÊME ORIENT (JAPON, CHINE ET INDE).

Situé au calme, au fond d'un petit jardin luxuriant et mitoyen avec un cloître, le Dojo dispose de deux grandes salles de pratique en plein cœur de la ville.

La configuration unique du Dojo et la qualité de son équipe enseignante offrent le cadre idéal à l'initiation, l'apprentissage et l'approfondissement des richesses et vertus des arts qui y sont enseignés.

Imprégné par ses racines culturelles, philosophiques et spirituelles (bouddhiste, taoïste, zen...), le Dojo Masséna défend depuis plus de 20 ans le principe selon lequel le bien-être, la confiance en soi, l'éveil et l'autonomie dans un mouvement juste et équilibré, sont les piliers de l'édification de sa propre humanité et constituent les conditions idéales d'une santé morale et physique optimum et d'un savoir-vivre ensemble harmonieux.

### Dojo Lyon Masséna

88 rue Masséna,  
69006 Lyon

#### Accès :

Gare Part-Dieu à 8min à pied // Métro B arrêt Brotteaux // Métro A arrêt Masséna // Bus 38 arrêt Bugeaud // C1, C3, C6 C13, arrêt Part-Dieu Jules Favre



---

# RYTHME, DATES, HORAIRES



## **Jour 1 (7h) Lundi 27 juin 2022**

9h : Pratique Pranayama, Mantra et méditation

10h : Pratique intensive Vinysa

11h30 : Histoire du Yoga - Les origines

13h : Pause Déjeuner

14h : Philosophie du Yoga - Le but de la pratique

15h30 : Yin Yoga

16h30-17h : Cercle de partage et Méditation d'intégration

## **Jour 2 (7h) mardi 28 juin 2022**

9h : Pratique Pranayama, Mantra et méditation

10h : Pratique intensive Hatha

11h30 : Philosophie du Yoga - Hygiène de vie et Sadhana

13h : Pause Déjeuner

14h : Coaching collectif - Comment installer sa pratique quotidienne

16h30-17h : Cercle de partage et Méditation d'intégration

## **Jour 3 (7h) mercredi 29 juin 2022**

9h : Pratique Pranayama, Mantra et méditation

10h : Pratique intensive Hatha

11h30 : Théorie : Corps énergétique - Comment habiter sa pratique ?

13h : Pause Déjeuner

14h30 : Workshop : Biomécanique de base adapté au Yoga et Posturologie études des familles de Asanas et alignement

17h30-18h : Cercle de partage et Méditation d'intégration

---

# RYTHME, DATES, HORAIRES (SUITE)

## **Jour 4 (7h) jeudi 30 juin 2022**

9h : Pratique Pranayama, Mantra et méditation

10h : Pratique intensive Vinyasa

11h30 : Théorie et pratique : Comment créer sa séance de Yoga adaptée

13h : Pause Déjeuner

14h : Workshop : Posturologie - les différents Surya Namaskar (salutations au soleil)

15h30-16h : Cercle de partage et Méditation d'intégration

## **Jour 5 (7h) vendredi 1 juillet 2022**

9h : Pratique Pranayama, Mantra et méditation

10h : Pratique autonome (analysée, soutenue et corrigée)

11h30 : Workshop : Postures avancées en toute sécurité

13h : Pause Déjeuner

14h : Cercle de partage questions/réponses

15h Workshop : Yoga en duo et massage

16h-17h : Cercle de clôture

---

# LES INTERVENANTES



## **ANAÏS GUYON**

FORMATRICE  
YOGA VINYASA  
COORDINATRICE  
PÉDAGOGIQUE

Bercée par cet art ancestral dès sa plus tendre enfance, Anaïs en a fait son quotidien lors d'un long voyage introspectif, et l'incarne aujourd'hui comme un mode de vie.

Elle obtient sa première certification de Hatha et Vinyasa en Inde auprès de Yogi Vishnu Panigrahi. Elle complète ses connaissances en se formant en yoga Nidra, Yin Yoga, périnatal, et yoga du son, auprès d'enseignants qui l'inspirent particulièrement (Phillippe Beer Gabel, Mira Jamadi ou encore Arnaud Didier Jean).

Depuis Anaïs continue d'enrichir sa pratique et son enseignement vers une approche énergétique, thérapeutique et pédagogique en suivant des formations et des stages notamment en communication non violente ou philosophie védique.

Le Yoga qu'enseigne Anaïs se veut fluide, à la fois transformateur et bienveillant rythmé par le souffle, le chant, et la ligne. Chaque pratiquant est invité à prendre pleinement conscience de sa singularité, de ses mécanismes, et de son état corporel et émotionnel en constante évolution. Comme une illustration de la vie qui se déroule sur le tapis.

Anaïs pratique et enseigne également l'Acro-Yoga, le yoga en duo, et l'art thérapie. Elle intervient en entreprises, organise des ateliers et retraites de Yoga aux multiples facettes, et a créé sa propre plateforme d'enseignement de Yoga en ligne.



## **JULIETTE MARCHAL**

FORMATRICE  
BIOMÉCANIQUE ET  
POSTUROLOGIE DU YOGA

Baignée dans un environnement proche du yoga depuis son enfance, Juliette se lance intensément et passionnément dans la discipline jusqu'à choisir d'en faire son activité professionnelle.

Après une formation Yoga Alliance 200 RYT au studio Yoga Vision (Paris 11e) en double diplôme Hatha & Vinyasa, elle commence à enseigner à Paris. Puis elle élargit son champ d'action en se formant à l'enseignement du Yin Yoga auprès de Gemma Vassalo.

Elle complète sa palette d'enseignante en se formant à l'Anatomie du Yoga, au Yoga pré et post-natal, Yoga sénior et ABC du périnée avec l'Institut du Dr. De Gasquet.

À ce jour, Juliette enseigne dans 4 centres et studios de de Yoga de Lyon, en ligne mais aussi en entreprise et pour des particuliers. Elle organise régulièrement des ateliers thématiques et des week-ends immersion Yoga. Citons par exemple le Yoga du dos, Yin Yoga, Yoga doux pour le soir, Yoga détox après les fêtes, Yoga des hormones, etc.



**RADA SMIOT**  
FORMATRICE HATHA YOGA  
SADHANA

Professeur de différents styles de yoga, Rada a commencé son voyage dans le monde du Yoga en Russie. Grâce à l'influence de cet apprentissage, elle vit en 2006 une expérience extraordinaire d'accouchement naturel sans douleur. Suite à cela, elle décide de transmettre ses connaissances et son expérience, afin que de nombreuses femmes aient l'opportunité de vivre la joie d'un accouchement naturel. Elle enseigne donc d'abord le yoga pré et postnatal. En 2009, elle commence à enseigner le Hatha yoga traditionnel.

Andrey Verba, l'un des professeurs de yoga les plus réputés de Russie, a été une grande source d'inspiration pour son enseignement et sa philosophie. En 2017, elle obtient un diplôme international de professeur de Hatha yoga et, en 2018, celui de professeur de Yin yoga. Toujours à la recherche d'approches complémentaires, Rada est actuellement dans sa dernière année de formation de Yoga du Son.

Dans ses cours, Rada cherche avant tout à transmettre l'expérience d'une immersion consciente dans la pratique du Yoga. Elle invite à la prise de conscience de ce qui se passe, des changements dans le corps et l'esprit, lorsque nous nous installons dans une posture. C'est un voyage extraordinaire en soi-même.

Par son enseignement, Rada à la volonté de faire découvrir la profondeur et l'authenticité du Yoga. Elle pense que c'est un précieux cadeau, qui nous transforme, qui nous offre l'opportunité de mieux se connaître, qui apprend à contrôler le corps, le souffle et le mental. C'est un outil extraordinaire sur la voie de la transformation et de l'évolution spirituelle. Rada organise différentes retraites, stages et ateliers. Elle donne des cours particuliers pour ceux qui ont des besoins particuliers ou des problèmes spécifiques. En plus de cela, elle propose des cours de Yoga en duo, Aroma Yoga, Yoga maman et bébé, et anime des méditations collectives.



**ELISE GROSJEAN**  
FORMATRICE HISTOIRE ET  
PHILOSOPHIE DU YOGA

Elise rencontre le Vinyasa Yoga en 2014 et emménage en région lyonnaise en 2016. Sa pratique s'est étoffée et intensifiée à partir de 2017 avec la rencontre du Hatha et du Yin Yoga, de la relaxation guidée, la méditation active et passive, de nombreuses lectures, des formations de Reiki, de Magnétisme et les premiers modules en Psychogénéalogie.

En février 2020, Elise suit une formation Yoga Alliance 200 RYT de Vinyasa et Ashtanga Yoga en Inde jusqu'à choisir d'en faire son activité principale dès mars 2021.

De nature pétillante et dynamique, elle aime partager ses passions, savoirs, découvertes et expériences de vie.

Passionnée par la conscience du corps, de l'esprit et la compréhension de l'être, au-delà de ce qu'elle transmet durant ses cours hebdomadaires, elle anime des ateliers sur la philosophie du Yoga.

Pour avancer sur son chemin du yoga et toujours mieux vous transmettre, elle a suivi et suis actuellement des formations de Yin Yoga, en Pranayama, sur les Bandhas et une formation longue sur les Yoga Sutras de Patanjali.



**VANESSA DE MATOS**  
FORMATRICE  
COACHING

Initialement diplômée d'un Master 2 en droit social et ingénierie sociale Vanessa a exercé pendant plusieurs années au sein de grandes entreprises en tant que juriste en droit social et responsable des relations sociales. Chargée de prévenir et désamorcer les conflits sociaux, son évolution professionnelle s'est naturellement présentée à elle.

Vanessa a suivi son cœur, et a créé son entreprise afin que chacun puisse contacter aussi sa pleine puissance personnelle, oser être soi et vivre des relations authentiques et harmonieuses.

Afin de garantir à toutes et à tous le meilleur, elle est certifiée coach professionnel RNCP. Par ailleurs, elle a découvert le Reiki en Inde.

Le Reiki a été une évidence pour elle dès les premières minutes de son initiation. Elle a poursuivi les étapes de son initiation auprès de Jean-Luc Jeantieu jusqu'à l'enseigner elle-même.



# TARIFS

## **Coût de la formation cours et supports pédagogiques**

**tarif de base :**  
**590 euros**

**tarif réduit :**  
**498 euros**  
pour les inscriptions  
réalisées avant le 22/05/22

En cas de difficultés financières :  
nous contacter

## **Arrhes de 200 euros pour réserver sa place.**

Les arrhes seront encaissées dès  
acceptation du dossier.  
Aucun remboursement possible 2  
mois avant le début de la formation  
sauf en cas de force majeure justifiée.

**Solde 2 semaines avant  
avant le début de la formation.**

---

# LES VALEURS DE YOGA VALI

*Dans un monde de compétition en perpétuelle accélération et évolution, basé sur la consommation, la croissance, le rendement et la performance, il est de plus en plus difficile de se poser et de se connecter à soi. Le Yoga a plus que jamais un rôle à jouer pour offrir à titre individuel un peu de discontinuité et au niveau collectif un peu de modération.*

Les valeurs principales qui constituent notre engagement sont :

## **Le RESPECT de la diversité.**

Chaque personne évolue avec un parcours, des motivations et des capacités différentes. La pluralité est pour nous le gage d'une qualité d'échange enrichissante et d'une mise en perspective de sa propre évolution.

## **L'ÉCOUTE de soi et des autres.**

Nous considérons la qualité de la transmission et de la progression en grande partie liée à l'attention portée sur soi et sur l'autre. Le repère des limites et du champ de compétence est indissociable d'une pratique sécurisée, vertueuse et évolutive.

## **L'AUTONOMIE de la personne enseignante.**

Seule une juste connaissance et maîtrise des outils et des repères de la discipline assure une transmission de qualité et une source de progression dans l'action d'enseigner.

## **La RESPONSABILITÉ de la transmission.**

Notre mission est de participer à l'évolution d'une société plus juste et plus adaptée en assurant une diffusion des vertus du Yoga au plus grand nombre. L'esprit dans lequel on enseigne est aussi important que ce qui est enseigné.

## **Le PARTAGE des connaissances.**

Nous pensons que l'enseignement est une porte ouverte aux rencontres les plus enrichissantes. Le/La professeur n'est pas uniquement la personne qui enseigne mais également celle qui pose les conditions et le cadre propice aux découvertes.



---

# YOGA VALI

**Renseignements & Inscriptions**

**yoga-vali.fr**

**06 83 67 60 00**  
**contact@yoga-vali.fr**

**Inscriptions formation Pratique  
autonome du Yoga 35h**

**[https://www.yoga-  
vali.fr/inscriptions/](https://www.yoga-vali.fr/inscriptions/)**