



Maitri Viniyoga

Programme de formation 2025-2029

Introduction

Maitri Viniyoga a le plaisir de vous proposer en Brabant wallon, dès l'automne 2025, une nouvelle formation à l'enseignement du yoga selon la tradition Viniyoga.

Cette formation s'organise dans le cadre d'ETY, l'Ecole de Transmission du Yoga, fondée par Claude Maréchal, qui elle-même s'inscrit dans la tradition Krishnamacharya yoga sampradaya. Sampradaya est une méthode, une transmission fidèle et respectueuse d'un enseignement, ici, celui du maître Krishnamacharya.

Cette formation certifiante est reconnue par l'ABEPY (L'association Francophone belge des Enseignants et des Praticants de Yoga) ainsi que par l'UEY (L'Union Européenne de Yoga).

Elle s'adresse à toute personne désireuse d'enseigner le yoga, de progresser dans sa pratique et d'approfondir ses connaissances dans ce domaine et/ou dans une perspective de développement personnel. En effet, il y a une relation étroite entre la pratique du yoga et le cheminement intérieur. Oui, le yoga est bien plus qu'un travail de postures (asanas), c'est un chemin de vie et de transformation. Il permet de nous relier à La Conscience et d'avancer vers une meilleure connaissance de soi. C'est une véritable philosophie de vie. Nous découvrirons la richesse de cette philosophie à travers l'un des textes fondamentaux de la tradition de l'Inde, le Yoga-sutra de Patanjali.

Notre équipe

« 5 voix, une voie – celle du yoga transmise de cœur à cœur, selon l'enseignement de Krishnamacharya à Claude Maréchal. »



Ce qui nous unit, Maitri, l'amitié. Nous sommes 5 ami.e.s issu.e.s de la même promotion dans laquelle nous avons évolué à travers les apprentissages proposés par l'école ETY durant 7 années (formation et post-formation).

Nous sommes reconnaissants envers nos différents professeurs pour la richesse de leur enseignement et plus particulièrement Claude Maréchal.

Ce projet est né de notre amitié, de nos parcours croisés, et de notre envie sincère de faire vivre l'enseignement de Claude Maréchal. C'est un travail à cinq voix, mais avec un même cœur : celui d'un yoga vivant, respectueux, incarné.

Si vous sentez l'appel d'un yoga qui s'adapte à vous, profondément humain, bienveillant, et jamais figé, alors peut-être que ce chemin vous attend aussi.



Contenu de la formation

Le programme de formation est réparti sur 4 années, comprenant chacune 6 week-ends et un stage d'été de 5 jours. S'ajoute à cela 1 stage d'observation de 2,5 jour en 3ème et 4ème année pour approfondir l'enseignement individuel. L'ensemble comprend au minimum 500 heures de cours.

La formation s'appuie sur le programme d'ETY et comprend des enseignements théoriques et pratiques, ainsi que des mises en situation. Elle comporte les matières suivantes :

- 1°) les fondements philosophiques, psychologiques et théoriques du yoga, sa dimension spirituelle.
- 2°) les fondements techniques et pédagogiques de sa mise en pratique.
- 3°) un exposé systématique des deux premiers livres du Yoga Sûtra de Patanjali.
- 4°) la description, l'analyse et la mise en pratique des techniques corporelles et respiratoires utilisées : âsana, prânâyâma et mudrâ.
- 5°) la méthodologie et la didactique de l'enseignement des séquences pratiques de yoga.
- 6°) une initiation élémentaire à la lecture du corps humain fondée sur la vision de la très ancienne science médicale de l'Inde, l'ayur-veda et de certaines upanishads du yoga.
- 7°) des notions élémentaires de connaissance du corps humain : anatomie du système moteur, analyse des mouvements et positions, quelques éléments de base de la physiologie générale appliquée au yoga et à sa pratique.

Durant ces quatre années, différents travaux seront demandés aux élèves pour approfondir les matières étudiées. Dès la troisième année, les élèves qui souhaitent transmettre le yoga seront encouragés à commencer à guider des leçons de yoga. En fin de quatrième année, il sera demandé à chaque élève un travail de fin de formation, relatant ses évolutions au cours de son cycle de formation.

Cette formation se terminera par un stage d'été, en 2029, qui comportera une révision complète de l'enseignement donné et un examen final portant sur les matières présentées pendant les quatre années ainsi que sur la présentation d'une leçon pédagogique. Les élèves qui auront suivi assidûment la formation, qui auront mené à bien les travaux demandés au fil des quatre années et réussi l'examen final recevront *le certificat d'aptitude à l'enseignement du yoga*.

Que signifie VINIYOGA ?

Y.S. III.6 – tasya bhūmiṣu viniyogaḥ

« L'attention, pour être efficace, doit être appliquée à chaque individu. C'est le yoga qui s'adapte à la personne et non la personne qui s'adapte au yoga. »

Patañjali enseigne que la pratique du yoga doit être adaptée à chaque individu selon son niveau, ses caractéristiques personnelles et son évolution, ce qui rend essentielle l'aide d'un enseignant. Le chemin spirituel est pratique, incarné, humble. Chacun a sa voie.



En pratique

Dates de la première année : Week-end 1 : 8 et 9/11/25
Week-end 2 : 10 - 11/01/26
Samedi de 9h à 18h Week-end 3 : 7 - 8/02/26
Dimanche de 9h à 17h30 Week-end 4 : 7 - 8/03/26
Week-end 5 : 18 - 19/04/26
Week-end 6 : 13 - 14/06/26



Prix :

Le prix est de 1500€ par année de formation, qui comprend :

- . Les six week-ends de formation : 925€ (payable en 3 parties)
- . Le stage d'été : 450€ (non compris logement et repas)
- . La cotisation à ETY couvrant les supports pédagogiques et syllabus : 125€.

E-mail – site Internet : info@maitriviniyoga.be - www.maitriviniyoga.be

Contact :

Pour tout renseignement, n'hésitez pas à contacter :

Marie Herzezel , +32 473806902 , M&Ose asbl , de Chastre (Brabant Wallon)

Cécile Delogne , +32 495218886 , de Bruxelles

Aline Varewyck , +32 474900602 , www.yogaline.be , de Braine-l'Alleud

Daphné Martin , +32 479610700 , de Bruxelles

Nordine Belkolly , +33 670598750 , d'Aix-en-Provence

Coordonnées bancaires : BE62 7320 5184 7561 - M&Ose asbl

Lieu :

Le Domaine des Possibles, Rue de Gembloux 2, 1450 Cortil-Noirmont (Chastre).
A proximité des gares de Gembloux et de Chastre.

www.domainedespossibles.be



Rencontre :

A la lecture de ce qui précède, vous aurez certainement beaucoup d'interrogations et chacun de nous aura le plaisir d'y répondre. N'hésitez pas à nous contacter pour nous rencontrer.

