

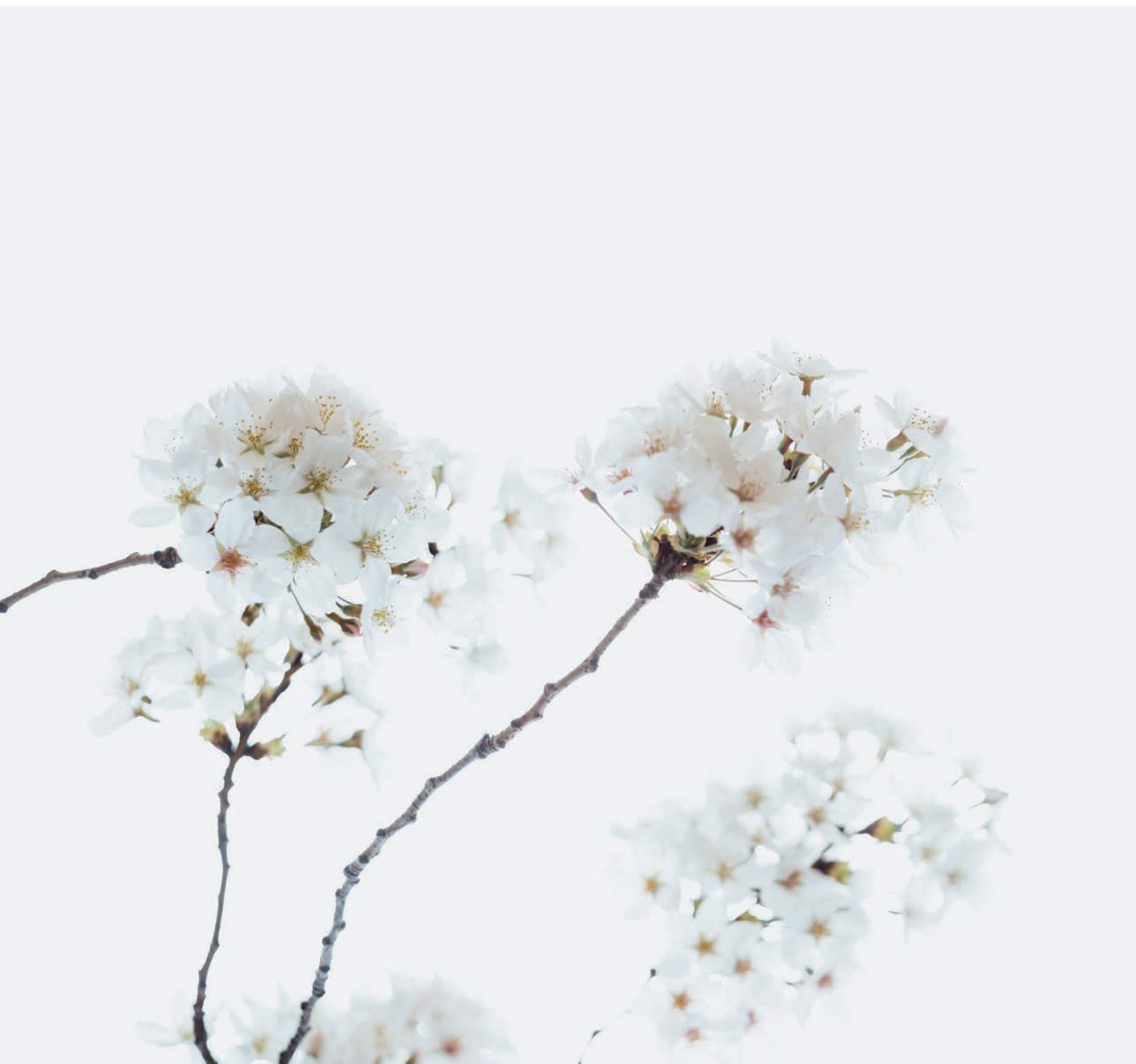
# FORMATION VINIYOGA®

BRUXELLES

---

Philip Rigo





# LA TRADITION

La tradition authentique *Viniyoga*® est issue d'une longue lignée de sages indiens depuis Nāthamuni du IXe siècle dans le Sud de l'Inde en passant, à notre époque, par Sri T. Krishnamacharya, TKV Desikachar et Kausthub Desikachar. *Viniyoga*® signifie une connection (*yoga*) spéciale (*viśeṣa*) et continue (*nitaram*).

**Une application personnalisée de tous les outils du Yoga permettra à chaque individu de progressivement diminuer ses traumatismes et inconforts et de se réaliser pleinement en tant que personne humaine.**

La tradition *Viniyoga*® adapte ses outils en fonction de l'âge, de la santé, des potentiels, des occupations, des intérêts, des forces de chacun, mais aussi en fonction du contexte de vie, dans le respect des particularités uniques à chaque individu. Cette tradition, particulièrement respectueuse de la personne humaine, permet d'avoir un impact considérable et positif sur nos vies.

# LA FORMATION

**La formation s'étale sur 4 années, à raison de 7 à 8 week-ends par an et 4 stages d'été.**

D'une durée totale de **500 heures de cours** en présentiel, la formation a pour vocation de vous enseigner les bases de cette magnifique tradition.

Elle comprend **deux parties** aussi essentielles l'une que l'autre.

- La première, la plus importante en terme d'heures, est consacrée aux techniques de base du *Yoga* afin de pouvoir les appliquer, les adapter ou les modifier en fonction des personnes dont vous aurez la charge si vous devenez professeur de *Yoga*.
- La seconde, beaucoup plus personnelle, consiste en un suivi individuel grâce à trois cours individuels minimum par an, ceci afin de vous guider en vous donnant des clés personnelles pour évoluer à votre rythme, dans le respect de votre personne, de vous permettre d'appréhender au mieux le *Yoga*, puis de l'appliquer à d'autres en fonction de vos propres observations.

Tout est fait pour que vous puissiez apprendre le *Yoga* à votre rythme au sein d'un groupe bienveillant. Que vous vouliez ou non devenir professeur de *Yoga*, cette formation vous permettra d'évoluer en fonction de vos potentiels, à votre rythme, tout en respectant vos particularités.



# LES POSTURES

Vous apprendrez une cinquantaine de postures de base, leur forme, leurs applications, leurs variations, leurs intensifications, l'agencement des postures, les prises de posture afférentes et les *mudra* et les *bandha*.

Grâce à différents ateliers et observations, vous apprendrez à:

- dessiner une séance
- agencer les postures entre-elles
- choisir un type de séance pour un type de public en particulier
- observer les besoins des différentes personnes ou groupes
- respecter un des plus grands principes du Yoga : la non violence [*ahimsā*].
- adapter les postures à la personne [et non l'inverse].

Voici une liste non exhaustive des postures que vous apprendrez :

*samasthiti, adhomukha-samasthiti, ūrdhva-mukha-samasthiti, śavāsana (le cadavre), sukhāsana (le tailleur), brahmāsana, siddhāsana, padmāsana (le lotus), vajrāsana, baddha-konāsana, uttānāsana, pārśva-uttānāsana, vīrabhadrāsana (le héros), utkaṭāsana (la posture accroupie), prasārita-pāda-uttānāsana, adhomukha-śvānāsana (le chien tête en bas), hastiniśadana (l'éléphant), apānāsana, ūrdhva-prasrta-pādāsana, nāvāsana (le bateau), jānu-śīrṣāsana, paścimatānāsana (la pince), upaviṣṭa-koṇāsana, tādāsana, ardha-utkaṭāsana, ardha-uttānāsana, sūpta-baddha-koṇāsana, dvipāda-pīṭham (la table à deux pieds), bhujāṅgāsana (le cobra), śalabhāsana (la sauterelle), uṣṭrāsana (le chameau), dhanurāsana (l'arc), cakravākāsana, ūrdhva-mukha-śvānāsana (le chien tête en haut), catuspāda-pīṭham (la table à quatre pieds), pūrvatanāsana, daṇḍāsana (le baton), utthita-trikoṇāsana pārśva bedha (le triangle), utthita-pārśva-koṇāsana pārśva bedha, vasiṣṭhāsana, jaṭhara-parivṛtti ardha and parivṛtti (les torsions couchées), ekapāda-jaṭhara-parivṛtti, ardha-matsyendrāsana (la torsion assise), tādākamudrā (le puit), mahā-mudrā, viparīta-karaṇi, sarvāṅgāsana (la chandelle), śīrṣāsana (la posture sur la tête).*

# LE CHANT VÉDIQUE

**L**e chant védique consiste en la scansion des plus anciens textes sacrés indiens. Ils sont essentiels dans la pratique du *Yoga*. Ces chants forment la base de la culture indienne et portent des vibrations particulières qui permettent d'impacter notre vibration intérieure et de changer notre état d'esprit pour être plus serein. Ces chants sont, par exemple, des méditations au soleil, à la déesse sarasvati, à des qualités comme la lumière, l'éclat, la confiance, la relation professeur et élève, etc. Cet outil est appelé *svādhyāya* par *Patañjali* car il invite à une réflexion intérieure positive et participe à notre transformation intérieure.

# LA MÉDITATION

**D**e nombreuses méditations de groupe, *dhyānam* en sanskrit, sont mises en place durant la formation. Ces méditations utilisent des postures, des *mudrā*, des *nyāsa*, des chants, des mantra, des visualisations, la respiration et d'autres outils afin de vous permettre d'explorer certaines parties encore inconnues de vous-même. Un partage respectueux permet ensuite à chacun d'apprendre à écouter et à observer les personnes qui reçoivent une pratique, mais aussi à communiquer avec vos futurs élèves. La méditation est définie par *Patañjali* comme étant la résonance entre le mental du pratiquant et l'objet de méditation. Ces séances nous permettent d'apprendre à entrer en résonance avec nous-mêmes et, jusqu'à un certain point, avec les autres. La méditation ne sera plus un concept vide car vous en tirerez tous les bénéfices en venant simplement au cours.



## LE PRĀNĀYĀMA

Selon *Vyāsa*, le premier commentateur des *Yoga-Sūtra*, le *prāṇāyāma* constitue la plus haute discipline du Yoga. Selon la *Haṭha-Yoga-Pradīpika*, "le mental est calme lorsque la respiration est calme, c'est la raison pour laquelle il faut canaliser sa respiration". Cette idée est tellement importante, selon le *Yoga-Rahasya*, que la respiration constitue une place essentielle dans la pratique des postures. La discipline du souffle nous permet donc de pouvoir canaliser notre mental. Nous étudierons les différents *prāṇāyāma* et leurs effets.

Voici une liste non exhaustive des matières étudiées :

Le souffle, le *prāṇa*, les circuits subtils, les *cakra*, les effets des rétentions, des *karma* (pauses respiratoires), l'utilisation du souffle dans la méditation, dans les postures, *anuloma-ujjayin*, *viloma-ujjayin*, *nāḍi-śodhana*, *śitalī*, *sītakarī*, *ujjayin*, *sūrya-bhedhana*, *candra-bhedana*, le quatrième *prāṇāyāma*,...



## LES MUDRĀ

Peu connues du grand public, les *mudrā* sont constituées de certaines postures statiques, dans lesquelles les respirations sont travaillées en profondeur où la position permet d'intensifier le feu digestif. Ces intenses pratiques aident à brûler ce que l'on appelle les *kleśa* (aussi sources d'affliction : l'ignorance, l'égo, la passion, la haine et la peur).

## D'AUTRES MATIÈRES

Certaines matières feront l'objet d'une introduction fouillée :

- le *yoga* pour les personnes âgées
- le *yoga* pour les enfants
- le *yoga* pour les femmes enceintes
- l'*āyurveda*
- le *Yoga* thérapeutique
- les *mantra*,
- le *sāṃkhya*, seront abordés durant la formation.



# L'ESPRIT DE GROUPE

Différents ateliers, un enseignement bienveillant, les cours individuels et une sélection en amont de la formation garantissent une ambiance positive et bienveillante au cours. Cette ambiance ainsi que les échanges durant le cours nous permettent de travailler en profondeur les *Yama* et les *Niyama* (les attitudes du *Yoga*), éléments profondément transformateurs. Le groupe est un catalyseur permettant à chacun d'avoir un miroir grossissant sur sa personnalité (sans rentrer dans une psychologisme ou une thérapie de groupe). C'est ce que les anciens sages appelaient une *satsaṅga* : un groupe de personnes bienveillantes et honnêtes oeuvrant pour une plus grande conscience au sein de la société. Au-delà de 23 personnes, le directeur pédagogique sera accompagné d'un assistant pédagogique afin d'encadrer au mieux les élèves.

## PREMIÈRE ANNÉE

La première année est capitale dans les quatre années que comptent la formation. Elle permet de poser les bases et les jalons sur lesquels nous pourrions comprendre les différents mécanismes yogiques. Une grande place est laissée à la pratique afin d'amener tout le groupe à un niveau de base minimum permettant par la suite de mieux comprendre la théorie. Le *Yoga*, en effet, n'est pas une philosophie vide, il se comprend en pratiquant. Les bases étudiées durant cette première année sont :

- les fondements philosophiques
- la synchronisation respiratoire
- les bases pédagogiques
- les bases éthiques
- les bases du chant
- les bases des *mantras*
- les bases de la respiration
- les bases de l'intériorisation
- les bases de la détente,...

# LE GUIDAGE

Durant les quatre années, chaque personne visant le diplôme sera amenée à guider une séance dessinée par ses soins à l'ensemble du groupe et à échanger ensuite avec les élèves via leurs différents feed-back. Ceci permettra à l'apprenti-professeur de se mettre en situation et de réfléchir à sa pratique tout en apprenant à écouter les élèves et à exprimer son avis de manière assertive.

# LE DIRECTEUR PÉDAGOGIQUE

Philip Rigo a commencé le Yoga à 18 ans dans sa famille. Depuis, il a réussi une licence en philosophie, un master en Sanskrit et l'agrégation pour pouvoir enseigner le *Yoga* le mieux possible pour s'engager professionnellement à temps plein dans le *Yoga* comme *TKV Desikachar* le lui a demandé. D'abord assistant dans les formations de Frans Moors entre 2005 et 2009, Philip a ouvert sa première formation en 2009 après avoir réussi un examen international de formateur en Autriche, dans lequel il s'est classé deuxième. Depuis, plus de 80 professeurs sont déjà passés entre ses mains expertes. Il est aussi Vice-Président de la Fédération Belge de *Yoga*, Secrétaire Général de la *Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation International*, une association internationale ayant pour vocation de rassembler les enseignements de *TKV Desikachar* et de *T. Krishnamacharya* dans le monde. Philip étudie avec son professeur, le Dr. Kausthub Desikachar, depuis 2004. Il est déjà allé plus de 25 fois en Inde comptabilisant plus d'une année de présence là-bas. Il assiste le Dr. Kausthub Desikachar dans les formations de Yoga Thérapeutique à Bruxelles. Philip est aussi Yoga-Thérapeute et professeur de chant védique. Sa formation et son engagement lui permettent d'enseigner les subtilités du Yoga dans des pratiques simples ou dans l'explication des textes. Philip comprend donc bien les paradigmes occidentaux et orientaux et lui permettent d'apporter une transmission juste, respectant les deux cultures, d'une manière simple et vivante.





## LES RECONNAISSANCES

Cette formation est reconnue à la fois par l'ADEPS, la Fédération Belge de *Yoga*, la Fédération Wallonie-Bruxelles et l'Union Européenne de *Yoga* en Belgique, procurant un diplôme officiel à ses professeurs, mais elle est aussi reconnue en Inde par la KHYF elle-même reconnue par le ministère indien du *Yoga*. Cette formation est donc unique car elle a un pied en Inde et un pied en Occident, respectant à la fois les racines du *Yoga*, mais aussi ses ramifications occidentales. Les personnes intéressées par la reconnaissance de la FBW, de l'ADEPS et de la FBHY devront passer des examens complémentaires dans les deux premières années de la formation auprès de l'ADEPS.

## L'ÉVALUATION

L'évaluation comprend différents volets. Tout d'abord l'évaluation continue. Des travaux de groupe sont distribués et rendus tout au long de la formation. Un bulletin est donné à la fin de chaque année aux participants reprenant les points forts et les points à améliorer. L'évaluation se base sur les critères suivants : travaux rendus, compréhension, assiduité aux cours, assiduité à la formation, complétude au niveau administratif. Une évaluation finale portera sur la compréhension et l'application de l'ensemble de la matière et sur la remise d'un travail pratique. Une évaluation orale permettra d'affiner la compréhension de l'élève sur les éventuels défauts de l'écrit et un échange constructif sur le travail pratique. Le jury se réunira ensuite avec les différents documents à sa disposition afin de statuer sur la réussite.

## L'ARRÊT

Il est possible de mettre un terme à la formation sans pénalité de paiement. Tout mois entamé reste dû. Il est possible de reprendre sa formation dans un délai de deux ans maximum et à condition de recommencer l'année académique complète. Ceci n'est possible que si une formation est organisée à ce moment-là.

## LES PAIEMENTS

Le paiement est **mensuel** (190€/mois) ou **annuel** (2200€/an, à régler en une fois) incluant :

l'organisation des week-ends, des 4 stages, l'enseignement, la location du centre et les repas de midi (obligatoires dans le centre).

**Une journée complète d'enseignement vous coûte donc 95 € soit 15€ /l'heure seulement.**

Aucun remboursement ne sera effectué.

Les frais d'inscription s'élèvent à 100€ au moment de l'inscription.

Les frais de diplôme s'élèvent à 100€ à la fin de la formation.

## LES COURS INDIVIDUELS

**Trois cours individuels par an au minimum sont obligatoires.**

Grâce à ces cours vous intégrerez le *Yoga* doucement mais sûrement dans votre vie. Après un échange authentique, quelques questions et des observations respectueuses, vous recevrez une pratique écrite avec les indications pour la faire chez vous. Cette pratique aura pour objectif de vous faire passer à l'étape suivante et ainsi de suite. Petit à petit, le *Yoga* fera partie de votre vie. Cette intégration est essentielle pour discerner quels besoins auront vos élèves plus tard et pour fournir un soin de qualité grâce au Yoga.

## LES PRATIQUES DANS LA FORMATION

Les différents outils explorés dans les pratiques peuvent avoir un impact émotionnel important, dans ce cas, l'élève est supposé en parler avec son professeur en cours particulier. Les pratiquants s'inscrivant dans cette formation sont supposés être ouverts aux différents outils du *Yoga* et avoir connaissance de ce type de pratique. Les pratiquants sont sensés pratiquer à chaque cours, mais ils ont aussi la possibilité d'observer les pratiquants si le professeur est d'accord et dans le respect des élèves et en observant une certaine neutralité.

## LE BÉNÉVOLAT

L'asbl Mitra est engagée dans des projets de bénévolat afin qu'un Yoga de qualité soit disponible en Belgique et à l'étranger : assistance et organisation d'une formation en *Yoga* Thérapeutique, différents cours individuels gratuits, formation d'assistant et soutien à des personnes dans le besoin. L'asbl MITRA participe à des projets humanitaires choisis en Inde afin de nourrir les personnes les plus pauvres. En participant à la formation, vous contribuez à ces projets.

## LE LIEU



**CENTRE NOTRE DAME DU CHANT D'OISEAU.  
AVENUE DES FRANCISCAINS 3A, 1150 BRUXELLES  
(LE MAGNIFIQUE JARDIN EST MIS À DISPOSITION.)**

## JOURNÉE TYPE

HEURE	MATIÈRE
9.30 - 10.20	Théorie ou atelier
10.20 - 11.10	Théorie ou atelier
11.30 - 12.30	Pratique
14.00 - 14.30	Chant védique
14.30 - 15.20	Théorie ou atelier
15.30 - 16.20	Théorie ou atelier
16.40 - 17.30	Pratique

L'horaire est susceptible d'évoluer en fonction des contraintes pédagogiques

## INSCRIPTION

Email: [rigophilip@gmail.com](mailto:rigophilip@gmail.com)

Tél. : + 32 474 20 30 29

Un entretien est nécessaire avant d'officialiser l'inscription.

## TÉMOIGNAGES



Virginie G. débutant la formation :

"J'ai commencé la formation de yoga il y a 2 mois et demi et suis ravie de cette décision car elle est et promet d'être au-delà de mes attentes.

Un chemin vers la découverte d'une culture, d'un pays, d'une technique et surtout de son soi profond...en route vers la lumière...

Malgré que j'allie cette formation à ma vie professionnelle et personnelle avec 3 adolescents, jamais jusqu'ici me rendre au cours n'a été un poids pour moi.

Bien au contraire, j'y trouve non seulement une belle énergie pendant le cours et durant la semaine qui suit, je suis nourrie par le contenu qui percole.

Philip est un homme inspiré et inspirant, empli de la mission de nous transmettre les fondements philosophiques et techniques du VINIYOGA dans le respect de la tradition".



Laetitia R. deuxième année :

"Je me souviendrai toujours du jour où j'ai rencontré Philip pour la première fois! C'était lors de l'entretien qui a lieu avant de commencer la formation de professeur de yoga.

J'avais répondu à la newsletter de «Mitra Formation» sans trop vraiment savoir ce que le mot yoga impliquait, signifiait. Avant l'entretien, j'étais stressée et je m'attendais à rencontrer un vieux yogi, une sorte de sage à la barbe blanche. Quand j'ai vu Philip dans le couloir de la maison Notre-Dame du Chant d'oiseau, j'ai été étonnée par son jeune âge. Il m'a tout de suite mise à l'aise. Cette transition d'un état de stress à un état détendu résume bien l'année qui s'est écoulée. Le yoga m'a permis de me transformer, de changer ma vie.

J'étais enfermée dans des peurs, dans une routine qui ne me correspondait pas. Grâce au mentoring de Philip et à une pratique quotidienne, j'ai pu initier des changements vers une vie plus en harmonie avec moi-même. Je suis reconnaissante envers la vie d'avoir mis sur mon chemin Philip et le yoga. Merci. »



Aurélié B. en fin de formation et débutant ses propres cours de Yoga :

«Lorsque j'ai commencé le yoga, je ne me serais jamais imaginé que les outils du yoga pouvaient avoir un effet immédiat et si puissant sur les êtres humains et sur ce qui nous entoure.

J'ai pu l'expérimenter par moi-même mais surtout lors des cours que je donne.

Lors de mon premier cours de yoga, une personne angoissée était présente. Durant le cours elle a pu évacuer un trop-plein de stress pour la première fois depuis longtemps.

Me permettant de constater que le yoga est bien au-delà des postures. Je ne m'attendais pas à un résultat si visible lors de la première séance.

Quelle émotion...

En trois mois de temps, d'autres résultats se sont manifestés comme, des crises de migraines plus courtes, des maux de dos réduits, des personnes plus épanouies dans leur bien-être quotidien,...

Merci Philip pour cet enseignement de qualité que tu m'as apporté durant ces premières années et pour ma pratique quotidienne. »

