



« Vinyāsa Krama »

Du jeudi 8 au dimanche 11 mai 2025

Lieu : Maison diocésaine St Paul St Michel - 03000 Moulins

De la pratique à la vie

« Le yoga c'est atteindre ce qui n'avait pas encore été atteint jusque-là ».

Cette phrase de Vidyāranya dans son commentaire du Chapitre 2 de la Tattīrya Upanishad, définit le yoga comme un moyen pour réaliser ce que l'on souhaite, le but ultime étant, comme le dit Patanjali, de nous relier à une source de clarté cachée au fond de notre être.

Dans le contexte de la pratique le concept de vinyāsa krama désigne la progression, qui, à partir d'une connaissance claire du point de départ, permet d'amener le corps et l'esprit étape par étape vers un objectif souhaité.

Ce stage propose d'explorer comment l'application du concept de vinyāsa krama dans une pratique régulière permet d'intégrer, par l'expérience, la capacité d'être miroir de notre devenir, d'orienter le changement et d'approcher ce qui, au fond de notre être, y échappe.

Marina Margherita : Mon parcours



Italienne d'âme, Française d'adoption, mère, grand-mère, enseignante de Lettres et grande voyageuse, je pratique le yoga avec passion depuis 1969 et je l'enseigne depuis 1976.

Initiée au Viniyoga par Claude Maréchal et François Lorin dans les années 70, je forme des enseignants depuis 1983 et je suis membre du Collège des Formateurs de l'Institut Français de Yoga depuis 1994.

J'ai été élève directe de T.K.V. Desikachar en me rendant à Chennai régulièrement entre 1986 et 1998 pour suivre son enseignement.

Je considère le yoga comme un immense domaine de recherche qui aide la personne à se connaître, à développer ses capacités et à trouver le sens de sa vie.

Mon rôle de formatrice c'est de poser le cadre pour que ce travail amène chaque participant à transmettre à partir de ce qu'elle/il est.

Modalités du stage

Dates : du **jeudi 8 mai** au **dimanche 11 mai 2025**

Jeudi : **accueil** à partir de 17h30, repas partagé suivi de l'AG

Vendredi, samedi, dimanche : **stage animé par Marina Margherita**, (le dimanche fin du stage après le déjeuner).

Lieu du stage : **Maison diocésaine St Paul**

20 rue Colombeau - 03000 MOULINS

Téléphone : 04 70 35 10 50

E-mail : accueil-maisondiocesaine@moulins.catholique.fr

Site : <https://www.catholique-moulins.fr/service-diocesains/maison-diocesaine-saint-paul/>

Tarif adhérents* FVI : (enseignants viniyoga ou en formation)

- **220 €** comprenant l'enseignement et l'hébergement **en pension-complète**

non-adhérents* FVI : *Pour les pratiquants Viniyoga non professeurs ou pour les professeurs d'une autre tradition.*

- **280 €** comprenant l'enseignement et l'hébergement **en pension-complète**

❓ *Pour les accompagnants ne suivant pas le stage, nous contacter.*

Nous vous demandons 2 chèques :

100 € pour les arrhes, encaissé à l'inscription, **non remboursable après le 15 mars**

120 € (ou 180 €), encaissé en mai, **non remboursable après le 15 avril**

Contact : (pour toutes informations et pendant le stage)

- Béatrice Creux : bea.creux@orange.fr

tél : 06 87 53 56 77

Site : <https://www.federationviniyoga.org/>

Mail : federationviniyoga@gmail.com

* *Adhésion voir conditions sur le site <http://www.federationviniyoga.org/adherer-a-la-federation.html>*
enseignant : 50 € enseignant en cours de formation : 15 €

Présidente : Béatrice Creux

Vice-Présidents : Marianne Lorenzato et Denis Perret

Secrétaire : Marianne Lorenzato

Trésorière : Christine Lebert

Bulletin d'inscription

A renvoyer à : Béatrice Creux, 7 route de la Croix - 73110 Valgelon-La Rochette

AVANT LE 11 avril 2025

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

Tél : Mail :

Je viens en voiture. Acceptez-vous qu'on donne vos coordonnées à d'autres participants en vue d'un possible co-voiturage ? Oui Non

Je viens en train (donner l'heure d'arrivée pour organiser le covoiturage si besoin)

Hébergement :

Vous serez hébergés en chambres de 2 à 3 lits (simples dont 2 superposés) et en pension complète, les repas ne sont pas végétariens et les draps et une serviette de toilette sont fournis. Le repas du 8 mai n'est pas compris, ce sera un repas partagé.

Avec qui voulez-vous être dans la chambre ?

.....

Inscription : **Chèques à l'ordre de la FVI**

Je suis adhérent-e à la FVI, j'envoie 2 chèques : **100 € et 120 €**

Je ne suis pas encore adhérent-e et j'adhère* à la FVI : **50 €** **15 €**

J'envoie 3 chèques : **100 € et 120 € + 50 € (ou 15 €) et le bulletin d'adhésion**

Je ne suis pas adhérent-e et je ne peux ou ne souhaite pas adhérer à la FVI,

J'envoie 2 chèques : **100 € et 180 €**

Date et signature :

 Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par e-mail.

* Adhésion voir conditions sur le site <http://www.federationviniyoga.org/adherer-a-la-federation.html>

enseignant : 50 €

enseignant en cours de formation : 15 €

Présidente : Béatrice Creux

Secrétaire : Marianne Lorenzato

Vice-Présidents : Marianne Lorenzato et Denis Perret

Trésorière : Christine Lebert