



# Enrichir et structurer sa pratique du Vinyasa yoga

## Avec Sreemati



# Le silence au coeur du mouvement

Integral Vinyasa Yoga® - IVY est une forme contemporaine du Hatha Yoga créée par Sreemati. Empreinte de tradition, la méthode IVY est le trait d'union entre Hatha et Vinyasa Yoga.

Sa structure souple est constituée par des enchainements codifiés : les 12 salutations créées par Sreemati, les vinyasas et les asanas traditionnels.

IVY® est une méthode exigeante qui nécessite le goût de l'effort juste, sans inconfort. La pratique est enracinée et fluide, permettant ainsi la libre circulation de l'énergie.

Integral Vinyasa Yoga® intègre à la pratique posturale des techniques de respiration, la conscience des centres énergétiques, l'écoute des fluctuations du mental ainsi que le son des mantras. Elle aiguise ainsi la pleine conscience de l'être : corps, souffle, mental.

C'est une pratique où le corps est un champ d'expérience, une porte vers le sacré.



# Apprendre avec Sreemati

## Un équilibre entre tradition et expériences

Professeure de yoga depuis bientôt 30 ans, Sreemati pratique le yoga depuis l'âge de 17 ans. Pendant 12 ans, elle suit exclusivement des cours selon l'enseignement de BKS Iyengar puis se forme auprès de la Fédération des Yoga traditionnels durant quatre années. Une année en Inde auprès d'Amma modifie sa pratique et sa pédagogie.

Parallèlement, Sreemati découvre d'autres formes de yoga, Yoga de l'énergie, Yoga Nidra, Ashtanga, Vinyasa et s'ouvre à d'autres pratiques somatiques qui tissent le lien entre le corps et l'esprit : chant de l'être, improvisations vocales, Kalarippayat, anatomie pour le mouvement, danse, transe, hypnose, ayurvéda.

La singularité de son enseignement est le fruit de cet équilibre entre expérience personnelle et techniques classiques : la recherche d'une harmonie entre tradition et créativité.

Les 12 nouvelles salutations dédiées aux planètes qu'elle a créées sont désormais une référence pour ceux qui souhaitent percevoir l'essence du yoga de manière originale.

Sreemati a fondé et dirigé l'Espace Sattva dédié au yoga à Paris pendant 12 ans. Elle est également éditrice adjointe du magazine Esprit Yoga depuis 10 ans.



# Approfondir le yoga avec l'Integral Vinyasa Yoga®

## Vous êtes...

Enseignant.e certifié (minimum 200h) ou pratiquant.e de yoga depuis au moins trois ans. Vous avez acquis aisance et fluidité dans la pratique des postures et vous êtes ouvert aux multiples aspects du yoga : asanas, anatomie, souffle, philosophie, dimensions énergétiques, mantras.

## Vous souhaitez...

### Enseigner l'Integral Vinyasa Yoga ©

- Intégrer les 12 nouvelles salutations aux planètes de l'Integral Vinyasa Yoga
- Améliorer votre pratique posturale: anatomie, placements, souplesse, endurance.
- Découvrir les bienfaits des postures, du souffle et leurs symboliques.
- Donner une orientation et structurer vos cours ou votre pratique
- Choisir un pranayama en lien avec une salutation.
- Construire une séquence selon plusieurs critères
- Elaborer une séance en lien avec une salutation spécifique
- Découvrir les aspects énergétiques du yoga : chakras, pranas, mudras, mantras.
- Développer votre créativité pour enseigner.
- Puisez dans les textes l'inspiration pour enrichir votre pratique

# Un enseignement complet sur les plans : anatomique, posturale et énergétique.



**Sreemati,**

Pratique depuis 1987

Enseigne depuis 1995

Editrice- adjointe du magazine Esprit Yoga

Créatrice de l'Integral Vinyasa Yoga

Formatrice IVY programme de 300 h

Directrice pédagogique de la formation IVY 300h

et de la post-formation 50h

Assure l'enseignement durant les 7 jours intensifs 50h

Sreemati

**YO  
GA**

LE GRAND LIVRE DES  
**SALUTATIONS**



# Programme Integral Vinyasa Yoga post-formation 50h



## Namaskar / Asanas / Anatomie respiratoire

Chaque salutation célèbre une qualité ou un principe nécessaire pour comprendre et avancer sur le chemin du yoga. Elle teinte votre séance de Vinyasa d'une couleur, d'une énergie particulière et permet à vos élèves de visiter les différents archétypes qui l'habitent. Chacune d'elle répond aux préoccupations actuelles (lien au corps, écologie, genre, croyance et liberté, égo, transcendance...) et propose une façon de voir le monde issu de la philosophie hindoue.

- Les **douze salutations IVY** : technique, adaptation et symbolique  
Padma Namaskar IVY - Prithivi Namaskar IVY - Chandra Namaskar IVY- Ravi namaskar IVY - Buddhi namaskar IVY - Mangala namaskar IVY  
Raga namaskar IVY - Gaura namaskar IVY - Shani namaskar IVY - Durga Namaskar IVY – Nataraja Namaskar IVY – Akasha namaskar IVY
- **Série d'asanas** en lien avec chacune des 12 namaskars
- **Structurer une séance** en fonction de l'énergie de chacune des salutations IVY
- **Anatomie de la respiration** pour aborder le pranayama
- **Pranayama, mantras et mudras** pour chacune des 12 namaskar IVY
- Les **aspects énergétiques** pour aller plus loin dans chaque série
- Choix de **textes** pour ouvrir la pratique
- **Relaxation** adaptée à chaque série

# Programme Integral Vinyasa Yoga/ Post-formation



Namaskar / Asanas / Anatomie respiratoire / Pranayama  
Systèmes énergétiques / Philosophie / Pédagogie.

<b>6h45 -7h45</b>	Pranayama – Concentration- Meditation
<b>8h30</b>	Tchai ou boissons chaudes
<b>9h – 12h30</b>	Pratique des Namaskar, Vinyasa et asanas
<b>13h30 – 14h30</b>	Déjeuner végétarien
<b>15h30 – 19h00</b>	Techniques posturales - Pédagogie - Philosophie.
<b>19h30 - 20h30</b>	Diner végétarien
<b>21h00 – 22h00</b>	Temps d'échanges - Réflexions - Méditation

# Enseigner Integral Vinyasa Yoga

Conditions pour obtenir **le certificat d'enseignement IVY©**  
afin de transmettre **l'Integral Vinyasa Yoga**

1. Etre professeur.e.s de yoga avec une formation de 200h minimum
2. Avoir suivi l'intégralité de la post- formation IVY 50h
3. Présenter un court mémoire personnel ( thème à choisir en accord Sreemati)

**Les étudiants de yoga ayant suivi la semaine de 50h recevront un certificat d'enseignement IVY© validé par la FIDHY s'ils sont titulaires d'un diplôme de professeur.e de yoga (200h minimum), sinon ils recevront une attestation de présence qui pourra être reconnue comme certificat s'ils commencent une formation de professeur.e de yoga dans l'année qui suit.**

*Cette post-formation 50h est certifiée par la FIDHY  
( Fédération Inter-enseignants de Hatha-Yoga)*

[www.fidhy.fr](http://www.fidhy.fr)



# DATES & TARIFS 2024

**Dates:** du 2 au 9 mars 2024 / 28 juillet au 3 août 2024 / 27 octobre au 3 novembre 2024

**Groupe:** de 16 personnes maximum

**Tarif:** enseignements 50h & hébergement en pension complète + collation

1160 € ( juillet)/ 1280 € (mars ou octobre) en chambre partagée à deux avec salle de bain

1280 € ( juillet)/ 1400 € (mars ou octobre) en chambre individuelle

**Lieu :** Le Temps est Venu, Domaine de Bodeuc, 56130 La Roche-Bernard

*NB : Transports non inclus.*

## Contact

tél: 06 18 04 33 84

yogasreemati@gmail.com / [bodeuc@letempsestvenu.eu](mailto:bodeuc@letempsestvenu.eu)

[www.sreemati.yoga](http://www.sreemati.yoga)

[www.letempsestvenu.eu](http://www.letempsestvenu.eu)

Insta : yogasreemati / letempsestvenubretagne

FB : Sreemati yoga IVY