

2020



**FORMATION
YOGA NIDRA**

.....
PRATIQUE INTENSIVE

Outil complet pour comprendre la relaxation profonde

85H | Genève



YOGA NIDRA



Apprenez à générer un état de relaxation profond, sur vous même ou sur les autres, grâce au Yoga Nidra.



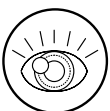
FONDAMENTAUX DU YOGA NIDRA

Expérimentez la transe de manière théorique et pratique.



NIDRA POUR SOI : MÉTHODES D'AUTO-SUGGESTION

Rentrez sous hypnose par vous-même et créez des suggestions efficaces.



TECHNIQUES D'HYPNO-RELAXATION

Induisez un état de relaxation profond et découvrez la symbolique des mots.

DÉFINITION

Le **Yoga Nidra** est une série de technique permettant de générer un état de relaxation profond et réparateur.

Il est habituellement appliqué à la fin deS cours de Yoga, ou est aussi connu sous la forme de méditations guidées.

Cette pratique est en fait synonyme d'hypnose, mais appliquée à la relaxation seulement. Le Yoga Nidra vous transporte dans une transe régénératrice et transformatrice.

C'est principalement l'utilisation de mots spécifiques et une voix bien modulée qui génèrent cet état.

Pour faire simple, imaginez-vous raconter une histoire symbolique à votre enfant, afin de l'endormir. Et bien le Nidra c'est celà, mais pour les adultes, avec la technique et sans livre.

POINTS FORTS



TOUS NIVEAUX

Formation de yoga ouverte à tous, quels que soient votre âge ou connaissances.



FORMATION QUALITATIVE

Maximum 12 personnes par groupe. Professionnalisme et résultats avant tout. Apprentissage axé sur la pratique personnel.



CRÉNEAUX FLEXIBLES

Les cours ont lieu les week-end principalement, 2 fois par an.



OBJECTIFS

- **Comprendre**
Découvrez le Yoga Nidra, ses bienfaits, sa structure théorique.
- **Pratiquer**
Expérimentez la relaxation profonde grâce à la transe hypnotique.
- **Apprendre**
Appropriiez-vous les techniques d'hypno-relaxation.
- **Réussir**
Créez des états de relaxations profonds auto-réparateurs.

CONTENU

1. Bases théoriques du Yoga Nidra.
2. Nidra pour soi (autohypnose)
3. Méthode d'auto-hypnose.
4. Création de suggestions.
5. Expérimentation concrète de l'état de relaxation.
6. Techniques d'hypno-relaxation.
7. Acquisition du langage symbolique.
8. Pratique intensive



BÉNÉFICES DU YOGA NIDRA

Apprendre à vous relaxer vous permettra d'améliorer les points suivants:

- **CALME INTÉRIEUR** : Vous diminuez votre niveau de stress et d'anxiété. Vous vivez dans un état de sérénité constant et naturel. Vous êtes calme, détendu et épanoui, vous accédez à un état de bien-être stable.
- **ÉPANOUISSEMENT** : Vous atteignez un haut degré de satisfaction en créant du bien-être autour de vous.
- **SOMMEIL** : Vous dormez mieux, vous vous débarrassez de problèmes d'insomnies. Vous faites des rêves lucides voire développez la capacité à sortir de votre corps.
- **CONCENTRATION & MÉMOIRE** : Vous aiguisiez votre focus et accédez à une vie de hautes performances. Vous améliorez votre capacité d'apprentissage, plus vite et mieux.
- **SANTÉ** : Vous vous régénérez physiquement et mentalement. Vous renforcez votre système immunitaire et tous les autres. Vous retrouvez un équilibre et devenez maître de votre santé.
- **ÉVOLUTION SPIRITUELLE** : Vous découvrez qui vous êtes vraiment, votre mission, vos besoins. Vous communiquez avec votre inconscient et réalisez vos rêves concrètement. Vous devenez plus conscients des processus inconscients.
- **GESTION DES ÉMOTIONS** : Vous développez fortement votre intuition, votre connexion à votre être intérieur. Vous éliminez les mauvais choix, les soucis et les tensions de votre vie. Vous êtes présent.
- **VIE SOCIALE** : Vous améliorez vos relations, votre couple, votre famille, grâce à une énergie et des comportements plus sereins, calmes et posés.
- **CONFIANCE EN SOI** : Vous apprenez à vous aimer, vous devenez fort et sûr de vous. Vous vous affirmez avec confiance et douceur auprès des autres.

POURQUOI LE YOGA NIDRA (hypno-relaxation) ?

Savez-vous que notre santé est étroitement liée au relâchement du système nerveux ? Quand vous vous détendez, celui-ci se relâche profondément. Le corps retrouve son fonctionnement harmonieux et tous les systèmes se mettent alors à fonctionner parfaitement (sommeil, digestion, etc.).

Ce processus est naturel, mais dans une société stressée, il est de moins en moins évident de rester zen et serein, de se laisser aller. Bon nombre de personnes ont du mal à lâcher-prise et sont dans un état de stress chronique. Quand ce n'est pas le burn-out.

Apprendre à se relaxer est donc devenu indispensable si l'on souhaite rester en parfaite santé physique et mentale. Et pour se faire, plusieurs outils s'offrent à vous.

Le Yoga Nidra est le plus puissant d'entre tous. Il permet non seulement de re/dé-connecter, mais aussi de libérer vos ressources inconscientes. Vous accédez alors à votre plein potentiel et surtout, traversez les aléas de la vie de manière plus sereine !



LE YOGA NIDRA ET MOI

J'ai commencé la pratique du Yoga Nidra il y a bien longtemps.

D'abord enfant, vers mes 10 ans, intuitivement. Je ne pensais rien faire de « spécial » à l'époque, alors, la vie faisant, j'ai arrêté de pratiquer.

C'est en suivant une formation d'hypnose, 20 ans plus tard, que je redécouvre la relaxation profonde, le Nidra. Je pratique alors intensément, ce qui m'amène à vivre des états mystiques. Toute ma vie est chamboulée, en bien.

Aujourd'hui, je m'applique à enseigner le Yoga Nidra, particulièrement aux professeurs de Yoga. La relaxation est en effet une phase clef d'un cours, néanmoins nombreux sont les enseignants qui ne l'intègrent pas.

Le Yoga Nidra est pourtant un outil puissant, facile à apprendre et à appliquer, accessible à tous. C'est donc avec grand plaisir que je transmets cette science, qui me fait personnellement le plus grand bien.

AUTRES FORMATIONS PROPOSÉES



FORMATIONS YOGA

YOGA INTÉGRAL
350H

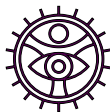
HATHA YOGA
200H

ASHTANGA VINYASA+
FLOW+POWER | 150H

YOGA NIDRA
85H

KUNDALINI
PRANAYAMA | 75H

BASES DU YOGA
18H



FORMATIONS HYPNOSE

TECHNICIEN AUTO-
HYPNOSE | 18H

PRATICIEN HYPNO-
RELAXATION | 45H

HYPNOTHÉRAPEUTE
PRO | 135H



FORMATION PILATES

PILATES MATWORK
120H



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

VENDRE VOTRE
SAVOIR FAIRE | 16H

INFORMATIONS



TARIFS



A. **«OFFRE PROMO»** pour paiement complet au plus tard **4 mois** avant le début de la formation : **CHF 1750.-**

B. TARIF PLEIN **CHF 1950.-**

Voir toutes les conditions en page 10 de cette brochure.



INSCRIPTIONS

Par courriel (idéalement) grâce au formulaire en fin de document. Ou sinon par la poste.



DATES & HEURES

Nous proposons plusieurs formations par an :

SESSION 1 | Mars - Mai 2020

SESSION 2 | Août - Septembre 2020



LIEU DE FORMATION

Studio Colife Pâquis | Rue du Dr. Alfred-Vincent 5, 1201 Genève

ETAPES A SUIVRE

POUR VOTRE INSCRIPTION

1



ENVOI DE VOTRE DOSSIER (par courriel seulement)

2



PAIEMENT DE VOTRE FORMATION (suivant les modalités choisies)

3



CONFIRMATION et **INFORMATIONS** sur les prochaines étapes

4



DÉMARRAGE DE VOTRE FORMATION

DATES DE FORMATION

PRATIQUE A CHAQUE SESSION	
COURS COLLECTIFS (CARTE DE COURS)	12h
ENSEIGNEMENT	10h

SESSION 1 MARS - MAI 2020					
WE	JOUR	DATE	DÉBUT	FIN	HEURES
1	SAMEDI	21.03.2020	8:00	17:00	9h
	DIMANCHE	22.03.2020	8:00	17:00	9h
2	SAMEDI	25.04.2020	8:00	17:00	9h
	DIMANCHE	26.04.2020	8:00	17:00	9h
3	VENDREDI	15.05.2020	8:00	17:00	9h
	SAMEDI	16.05.2020	8:00	17:00	9h
	DIMANCHE (examen)	17.05.2020	8:00	17:00	9h

SESSION 2 AOÛT - SEPTEMBRE 2020					
WE	JOUR	DATE	DÉBUT	FIN	HEURES
1	SAMEDI	22.08.2020	8:00	17:00	9h
	DIMANCHE	23.08.2020	8:00	17:00	9h
2	VENDREDI	04.09.2020	8:00	17:00	9h
	SAMEDI	05.09.2020	8:00	17:00	9h
	DIMANCHE	06.09.2020	8:00	17:00	9h
3	JEUDI	10.09.2020	8:00	17:00	9h
	VENDREDI (examen)	11.09.2020	8:00	17:00	9h

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Sélectionnez votre programme

☐ **SESSION 1** | MARS - MAI 2020

☐ **SESSION 2** | AOÛT - SEPTEMBRE 2020

Pour les modules complémentaires, veuillez s.v.p remplir la brochure qui lui est propre.

 **ATTENTION : Remplir tout le dossier (pages 9 - 12)**

COORDONNÉES

Nom _____

Prénom _____

Date de naissance _____

Rue _____

Ville _____

Code Postal _____

Pays _____

Téléphone _____

Courriel _____

Contact d'urgence _____

Téléphone _____

RÉFÉRENCES

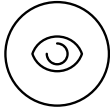
Profession actuelle _____

Années d'expérience en Yoga / Pilates _____

Formations précédentes similaires _____

MOTIVATION | Décrivez ci-dessous les raisons de votre choix à suivre notre formation.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION



BILAN DE SANTÉ

En vous inscrivant à notre formation, vous garantisiez et confirmez :

- ☒ Etre en pleine possession de vos capacités physiques et morales.
- ☒ Ne pas être accidenté, ne pas avoir de gêne mécanique quelconque.
- ☒ Ne pas être (ou tomber) enceinte, durant tout le processus de la formation.



CONDITIONS DE PAIEMENT

1. CHOISISSEZ VOTRE FORMULE :



A. «**OFFRE PROMO**» pour paiement complet au plus tard **4 mois** avant le début de la formation : **CHF 1750.-**



B. TARIF PLEIN **CHF 1950.-**

VALIDEZ VOTRE INSCRIPTION en virant le montant de **CHF 500.-** de frais d'Inscription. (À déduire du montant total).

PAYER LE SOLDE au plus tard **1 mois avant** le début de la formation.

2. CHOISISSEZ S.V.P. VOTRE MOYEN DE PAIEMENT :



VIREMENT | COORDONNÉES BANCAIRES

POSTEFINANCE IBAN: CH85 0900 0000 1244 0771 2

BIC: POFICHBEXX

Compte N °: 12-440771-2

Bénéficiaire: Colife Swiss Coaching Sàrl

Chemin des Colombettes 6, 1202 Genève



CASH | Seulement pour les paiement en 1x.



CRYPTO-MONNAIE | ETHEREUM

Adresse: 0x9D491220374c0b4F2520751440e99AE90aDe4906



ATTENTION : verser un 1^{er} paiement de CHF 1.- et attendre une confirmation avant de verser le reste



CONFIRMATION

Chaque paiement sera confirmé et une facture émise pour la totalité du règlement. En cas de besoin autre, faites S.V.P. votre demande auprès de la Direction.

CONDITIONS GÉNÉRALES

1. FORMATION

- Tous les cours sont donnés en langue française.
- Chaque programme ne peut être suivi que dans son intégralité, l'élève se doit d'être présent à toutes les heures
- Suivant le groupe et la progression, les horaires de début et de fin sont sujets à modification.
- La formation ne comprend ni hébergement ni nourriture, le participant est libre de prendre son repas où il le souhaite.
- Le participant devra se procurer plusieurs livres avant sa formation. Ces frais sont à sa charge mais restent néanmoins très modestes (~ 300 CHF).
- Les personnes en mauvaise condition physique et morale, accidentées ou enceintes ne peuvent pas participer à la formation. Il est impératif de pouvoir appliquer 100% des connaissances apprises durant le cursus entier.
- La formation inclut une pratique personnelle et collective. Il est indispensable de s'investir dans ces heures afin de bien suivre la formation.
- Dans les cas exceptionnels d'un nombre restreint d'élèves (absences), les jours et heures de formation peuvent être condensés / légèrement modifiés, en accord avec les participants.

2. INSCRIPTION

Afin de valider votre inscription et votre participation à la formation, vous devez impérativement:

- Envoyer votre dossier et votre fiche d'inscription par courriel.**
- Verser les frais d'inscription de CHF 500.- après validation de votre dossier.**
- Payer le solde de votre programme suivant les modalités en page 14.**

Tout manquement de paiement induira automatiquement la fin de la formation, sans dédommagement ni remboursement possible. Aucun remboursement n'est possible après inscription (nombre de place limité, chaque inscription empêche une autre personne de s'inscrire).

- Santé morale et physique: vous devez impérativement être en pleine possession de vos capacités physiques et morales pour participer à la formation.

Notre entreprise « COLIFE » se réserve le droit d'exclure toute personne ayant menti sur ses aptitudes et mettant en danger sa vie et celles des autres durant la formation.

3. ANNULATION

Compte tenu des dispositions d'organisation, d'engagements et de logistique, les conditions d'annulation sont strictes. Le candidat inscrit engage non seulement lui-même mais aussi et surtout l'école, les professeurs et les autres élèves.

- En s'inscrivant, le participant s'engage à suivre la formation dans sa totalité.
- L'inscription peut être annulée **au plus tard jusqu'à 3 mois** avant le début de la formation. Dans tel cas, tout montant payé au delà des CHF 500.- est remboursé.
- De 3 à 2 mois avant la formation**, 50% du prix total est remboursé. Au delà, aucune somme n'est remboursable.
- Les CHF 500.- de frais d'inscription sont non remboursables, quelque soit la raison invoquée (frais administratifs).**

TOUT ABANDON INDUIT AUTOMATIQUEMENT L'ÉCHEC A LA FORMATION, quelle que soit la raison invoquée.

4. CERTIFICATION

Afin d'être certifié l'élève doit absolument :

- Etre présent à toutes les dates de formation prévues. En cas de force majeure (décès, accident, maladie grave - uniquement), le participant devra s'excuser par écrit puis rattraper ses heures manquées de lui-même (collègues, cours privé). Au-delà d'une absence «justifiée» de plus de 10% des heures totales et dans le cas d'absences injustifiées, l'élève sera exclu de la formation, sans dédommagement.
- Effectuer la totalité de ses heures d'enseignement.
- Transmettre les articles de recherches dans les délais convenus.
- Recevoir une note supérieure à 4 aux examens finaux théoriques et pratiques (notés de 1 à 6) ainsi qu'aux différentes évaluations de travaux pratique.

- e. Le cursus inclus des heures d'enseignement. Celles-ci font partie intégrante de la formation et doivent être complétées afin d'accéder à la certification finale.

En cas d'échec, l'élève aura la possibilité de se présenter aux examens de la session suivante.

5. ATTITUDE

Durant la formation, il est attendu de l'élève une attitude irréprochable remplissant les conditions suivantes:

- a. Comportement engagé et motivé.
- b. Écoute et communication fluide et instantanée.

Toute remarque se fait dans le moment présent, celles venant plus tard ne sont pas traitées car issues du mental (interprétation, imagination). Apprendre à communiquer et à s'exprimer ouvertement, franchement, de manière directe fait partie intégrante de la formation et est même indispensable pédagogiquement.

- c. Professionnalisme, précision du détail.
- d. Hygiène personnelle irréprochable.
- e. Organisation, ponctualité.
- f. Sociabilité, bienveillance et courtoisie.

- g. Respect des professeurs, collaborateurs, collègues, des locaux et du matériel.
- h. **Venir à l'heure et garder une attitude positive en tout temps (particulièrement durant les semaines intensives) sont impératifs.**

6. LÉGAL

Le bon sens et une communication effective sont attendus entre le participant et les formateurs. Toutefois, il est important de mentionner que :

- a. La formation étant un outil de développement personnel, il est coutume de pouvoir enseigner librement en Suisse et dans la plupart des pays. **La pratique et l'attitude personnelle de l'élève restent son meilleur diplôme.**
- b. Le participant a l'entière responsabilité de se renseigner s'il peut enseigner dans sa localité et quelles en sont les conditions. La société Colife Swiss Coaching Sàrl (« Colife ») n'est pas responsable de tout changement dans les lois en cours ni de celles d'autres pays.
- c. Une élève tombant enceinte durant le cursus sera exclue de la formation et invitée à se représenter l'année suivante, suivant les possibilités.
- d. Toute procédure judiciaire tient Genève pour for.

- ☐ Je soussigné-e _____ souhaite m'inscrire à la formation en titre. Je confirme avoir lu et compris les conditions générales ci-dessus que j'accepte en intégralité.
- ☐ Je comprends que cette formation de Yoga induit automatiquement un processus de développement personnel qui sollicitera mes croyances, mon ego et mes habitudes. J'accepte de m'engager pleinement sur ce chemin de changement et d'évolution.
- ☐ Par ma signature ci-dessous je m'engage à suivre la formation en son entier et à respecter tous les termes convenus, quelque soit leur mode (écrit, verbal).
- ☐ Je comprends qu'aucune somme n'est remboursable une fois passé le délais de 2 mois avant le début de la formation, ainsi qu'en cas d'abandon, quel que soit le nombre de modules suivis.

Lieu et Date _____

Nom et Prénom du participant _____

Signature _____

QUESTIONS



LOGISTIQUE | EMPLOI DU TEMPS

Quand dois-je faire mes heures de stage en cours collectifs ?

L'objectif ici est de vous permettre d'avoir un minimum de connaissances avant la formation et ainsi accélérer votre apprentissage. Nous vous recommandons donc de faire environ la moitié de vos heures avant votre premier module. Néanmoins cela n'est pas une obligation et doit s'accorder avec vos conditions logistiques (inscription à la formation dernière minute, situation géographique, emploi du temps...).

Pour l'inscription, vous êtes totalement libre de vous inscrire où vous le souhaitez, quand vous voulez. La seule « restriction » est de participer à un maximum de cours différents. Plus d'informations vous seront données lors de l'inscription.

Je n'habite pas à Genève, puis-je pratiquer dans un centre local ?

Oui et Non. Nous vous invitons à pratiquer au sein de nos studios, ceci afin de vous imprégner des connaissances transmises et d'éviter toute confusion avec d'autres enseignements. Toutefois, nous restons flexibles à titre exceptionnel, suivant votre lieu d'habitation et le nombre d'heures en question.

Comment se déroule les heures d'enseignement réel ?

Dès le début de la formation vous êtes invité à enseigner au plus vite, avec des amis, en famille, en créant votre propre groupe, dans des associations. Vous donnez des cours collectifs ou privés. Dans la mesure du possible, nous vous offrons l'accès à nos studios pour pratiquer en groupe.

Dois-je suivre tous les modules ? Que faire si je ne peux être présent à tous ?

Oui il est impératif d'être présent à toutes les heures, la formation étant intensive.

En cas d'absence justifiée, vous pouvez rattraper les modules en échangeant avec vos collègues et ou sur une prochaine formation, mais seulement si la place le permet. Vous avez aussi la possibilité de prendre des cours privés avec nos formateurs (120.-CHF/heure).

QUESTIONS

CERTIFICATION

La formation est-elle certifiante, puis-je ensuite enseigner officiellement ?

Oui. Comme tous les sports et disciplines de mouvement, c'est votre pratique qui fait foi.

Les meilleurs professeurs, mondialement reconnus, le sont grâce à leur compréhension de la pratique et les résultats atteints et non par la popularité de leur diplôme. Bien souvent même, certains n'en n'ont aucun (la transmission de maître à élève étant la méthode traditionnelle appliquée).

En 2019, les professeurs de Yoga et Pilates transmettent partout sur la planète sans aucun problème. Néanmoins, il est de votre devoir de vous renseigner sur les lois actuelles et futures en vigueur dans votre pays, ceci afin de ne pas avoir de surprise. Une fois vos examens validés, vous recevez un diplôme certifié par notre école.

Puis-je repasser ma certification en cas d'échec ?

OUI. Vous pouvez repasser l'examen théorique ou pratique à la prochaine session, sans frais supplémentaires.

Pour la partie pratique, il vous est demandé de pratiquer, seul et en groupes. Nous proposons des forfaits à moindre coût pour les élèves en formation qui ont besoin de plus d'heures de pratique (au delà du paquet), ceci afin de vous perfectionner dans nos studios.

Si vous souhaitez participer à nouveau à un ou plusieurs modules de la prochaine formation, vous le pouvez mais cela aura un coût, le nombre de places étant limité. Toutefois, si il nous restaient des places de libre, vous pourriez participer gratuitement.

« Vous avez encore des questions? »

Vous pouvez nous contacter:

- Par courriel depuis notre page « contact » sur www.colife.ch
- Par téléphone au 079 721 10 10.

Colife Swiss Coaching Sàrl
Chemin des Colombettes 6
1202 Genève

Félicitations ! Vous êtes au bout de la brochure

