



FORMATION
YOGA
INTÉGRAL

YOGA | PILATES | DÉTOX
Certifiant | 350H | Genève



www.colife.ch

FORMATION YOGA INTÉGRAL

BUT

Notre formation est unique. Elle vous apportera les clefs vous permettant d'accéder à un bien-être au quotidien et de surcroît, tous les atouts pour enseigner le yoga de manière professionnelle.

POINTS FORTS

- Formation unique et complète focalisée sur le développement personnel et l'enseignement du yoga (et Pilates). Vous devenez 100% responsable de votre santé, physique et mentale.
- Enseignement d'un Yoga authentique, moderne, appliqué, fondé sur les dernières recherches scientifiques ainsi qu'une pratique personnelle des enseignants forte et établie.
- Assimilation progressive et facile avec 350 heures de cours réparties sur six mois. Accent mis sur la pratique et l'expérience personnelle.
- Accès gratuit à 50 heures de pratique en cours collectifs. Diversité des styles apportant une perspective riche et variée.
- Capacité d'enseigner avec confiance dès les premiers cours pré-certification. Pratique de 50 heures d'enseignement pendant et après la formation.
- Richesse des compétences acquises grâce aux visions et approches différentes des enseignants et différents intervenants.
- Pédagogie forte apportant des bases solides en termes de communication et d'expression de soi.
- Sources théoriques variés et complémentaires : anatomie, physiologie, philosophie, méditation, spiritualité, détox, alimentation, métaphysique, hypnothérapie...
- Connaissance profonde de la physiologie et de la détoxification par l'alimentation, amenant à la régénération complète, suivant le protocole du Dr. Robert Morse. Outil indispensable pour rester en bonne santé et aider les futurs élèves à faire les bons choix.
- Complémentarité des connaissances grâce au module Pilates*, permettant de faire de la correction posturale et d'enseigner à des personnes ayant des soucis de mobilité. (*90% du temps de formation est dédié au Yoga, les 10% restant au Pilates).
- Suivi sur 12 mois grâce à 20h d'enseignement continu, en tant qu'assistant au sein de la prochaine session de formation.
- Certification sérieuse et reconnue Yoga Alliance (200H Théorique). Développement d'un manuel de formation. Examen pratique et théorique.
- Financièrement abordable : paiement en une fois (rabais), paiement en plusieurs fois ou paiement échelonné durant la formation.

MATIÈRES

Les points ci-dessous sont seulement un résumé général

1. PRINCIPES DU YOGA

- Objectif, Philosophie
- Techniques spécifiques d'application
- Déroulement d'un cours
- Relaxation & Méditations diverses
- Mantras, sons et vibrations actives

2. PRINCIPES DU PILATES & YOGA PILATES

- Objectif, Philosophie
- Techniques spécifiques d'application
- Déroulement d'un cours

3. PRINCIPES DE L'ALIMENTATION VIVANTE

- Nourriture, santé et conscience
- Physiologie appliquée
- Jeûne et cures
- Transition alimentaire, guérison
- Vie sociale, application

4. DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

- Principes, application
- Déconditionnement des schémas
- Hypnose, autosuggestion, PNL
- États de conscience, voyage astral, spiritualité
- Hygiène de vie personnelle : état d'esprit, alimentation, exercice
- Massage Thaï, Acupressure, EFT...

5. PÉDAGOGIE

- Être représentatif de son métier
- Enseigner avec confiance
- Motiver ses élèves
- Dynamique d'un cours
- Capacité d'adapter son cours en coaching individuel (cours privés).

6. ANATOMIE & PHYSIOLOGIE

- Analyse posturale
- Correction des postures
- Connaissances du corps humain

7. SÉCURITÉ ET BIEN-ÊTRE

- Consignes d'hygiène et de sécurité
- Gestion d'un groupe
- Respect et organisation

8. ADMINISTRATION

- Devenir indépendant
- Rentabiliser
- Se développer

9. PRATIQUE ET ENSEIGNEMENT

LE YOGA

C'EST QUOI ?

Le Yoga est un système de valeurs et attitudes, associées à des exercices physiques et respiratoires en pleine conscience, d'un travail de l'énergie vitale et d'une pratique méditative (introspection, concentration, contemplation, transcendance), amenant à un but final : se trouver soi.

Le mot « yoga » signifie « union », dans ce cas, celle du corps et de l'esprit, de l'homme et de la nature, du chaud et du froid, de tous les contraires. C'est l'état d'harmonie naturel, neutre, sans jugements, apportant paix et sérénité intérieure.

COMMENT FONCTIONNE T-IL ?

Le yoga est une méthode 100% scientifique, donc par définition, reproductible, mesurable et apportant toujours les mêmes résultats. L'impact de toutes les techniques (postures, sons, méditations) sur la santé est aujourd'hui largement documenté par de nombreuses recherches. Concrètement, le yoga agit dans le corps à différents niveaux :

- Système lymphatique (éliminations des déchets)
- Système endocrinien (production des hormones)
- Système respiratoire (alimentation et nettoyages des cellules)
- Système énergétique (circulation de l'énergie vitale électromagnétique)
- Système nerveux (renforcement et relaxation)
- Système musculaire et osseux (renforcement, assouplissement)
- ...et bien d'autres encore !

Le yoga amène surtout à se reconnecter, à sortir du mental (des projections, de l'imagination). Cette fusion avec le moment présent permet de lâcher prise et de revenir au vrai soi, à la pure conscience, générant ainsi un état de bien-être et de paix intérieure stable.

POURQUOI ?

Le yoga nous aide à nous rétablir dans le soi, dans le réel, en connexion avec tout ce qui nous entoure. Non seulement il permet de retrouver une forme et un bien-être physique et mental mais apporte aussi d'une manière plus large une hygiène et un mode de vie adaptés à l'être humain.

De tous temps l'être humain à chercher à se sentir mieux, à accéder à un bien-être réel, profond, continu. Les événements de la vie quotidienne, les possessions, les réussites n'apportent qu'une joie éphémère et une vie émotionnel faite de hauts et de bas. Les expériences doivent être éternellement répétées (« plaisir ») afin de garantir une satisfaction, elle-même dépendante de nombreux facteurs extérieurs. Cela induit une vie basée sur le « faire » au lieu de « l'être », un esprit établi dans le passé ou le futur mais jamais présent à lui-même. Nous sommes ainsi projetés comme la balle d'un flipper, rebondissant d'un événement à un autre, sans contrôle.

De plus, la « modernité » a apporté de multiples problèmes sanitaire, obésité, mal de dos, diabète, cancer... tous liés au stress et à des habitudes néfastes à notre santé. A travers ses techniques multimillénaires, le yoga nous réapprend à vivre correctement, à respecter notre corps, notre esprit, à rester en bonne santé et à percevoir le monde depuis un état de joie continue.



LE PILATES

C'EST QUOI ?

Le pilates est une gym de renforcement des muscles profonds, de gainage, d'alignement postural . Créé par Josef Pilates il y a plus d'une centaine d'années, il est composé de séries d'exercices dynamiques stimulant la régions abdo-pelviennelombaire. La plupart se font au sol, d'autres sur des machines appelées « reformer ».

Le Pilates est une méthode tirée du Yoga, inspirée d'autres principes venant du Qi Gong, des arts martiaux et de la musculation.

COMMENT FONCTIONNE T-IL ?

A travers un système de contractions internes (périnée, transverse) et d'exercices à répétitions, le Pilates renforce les muscles proches du squelette. Il permet aussi et surtout une meilleure conscience de soi, un contrôle précis du corps et une mobilité de mouvement accrue.

Six principes clefs sont officiellement reconnus : respiration, centrage, contrôle, concentration, précision et fluidité de mouvements.

POURQUOI ?

Parce que la chaise a dit ! Notre mode de vie actuel est extrêmement pénalisant pour notre corps et particulièrement notre colonne. Souvent assis plus de 8h00 par jour, nos muscles se relâchent et, cumulé au stress, des problèmes, douleurs et bobos apparaissent. De même après un accouchement ou dans les sports de haut niveau, le Pilates permet de rééduquer le corps, de le renforcer, de le protéger.

Face à des corps faibles, les sports habituels sont souvent trop agressifs pour la plupart, au point de faire plus de mal que de bien (blessures). Le Pilates répond ainsi aux différentes issues liées à la sédentarité, ainsi qu'aux faiblesses naturelles ou accidentelles.

D'ACCORD, MAIS POURQUOI DANS UNE FORMATION DE YOGA ?

Les deux disciplines sont 100% complémentaires, particulièrement lorsque l'on souhaite enseigner l'une ou l'autre. La plupart des personnes étant de moins en moins mobiles, elles sont souvent pénalisées dans la pratique du Yoga. Le Pilates (et Yoga Pilates) étant plus accessible physiquement, il permet une transition douce vers une pratique plus « yogique ». Au niveau professionnel, le Pilates est aujourd'hui un atout indispensable (dans tous les cas en Suisse) permettant d'accéder à une clientèle plus large.



LA DÉTOXINATION

C'EST QUOI ?

Tous les symptômes, autrefois nommés « maladies » ont une seule et même cause : les obstructions du corps humain et plus précisément, du système lymphatique. Suivant les faiblesses de chacun, différentes conséquences apparaissent, des plus aiguës au plus dégénératives (« cancer »). La clef de la régénération est donc l'évacuation de tous les déchets contenus dans la lymphe, dans les différentes parties du corps. Ce nettoyage passe par une phase de détoxification (élimination des toxines), autrement appelé « détox ».

COMMENT FONCTIONNE T-ELLE ?

Notre école suit la méthode du Dr Robert Morse, basé sur l'alimentation, le jeûne et les plantes, parce que c'est la plus efficace, dans les faits. Ce naturopathe américain actif depuis 45 ans a aidé plus de 100'000 personnes à se régénérer, souvent dans des conditions extrêmes ou « incurables » : cancers, diabète, virus (HIV), alzheimer, parkinson, para et tétraplégie, toutes les « -ites », etc.

Le principe de base est très simple : notre corps est 100% chimique et donc tributaire de ce que nous appelons l'équilibre acido-basique (Acide vs. Alcalin). La cause de tous nos problèmes, tous, est due à une acidité du milieu, des cellules. Les déchets acides nous rongent de l'intérieur, perturbant ainsi tous les processus internes, jusqu'à la dégénération des cellules (cancer). Ces poisons sont tous le résultat de notre mode de vie et plus particulièrement de notre alimentation, contraire à notre physiologie (cuisson, animale etc.).

La détoxification va donc intervenir en alcalinisant le corps et en éliminant toutes les toxines du système. Cette alcalinisation passe par un retour à une nourriture adaptée à notre physiologie, donc 100% frugivore, la réduction des apports (jeûne) et le nettoyage par les plantes (herbologie).

POURQUOI ?

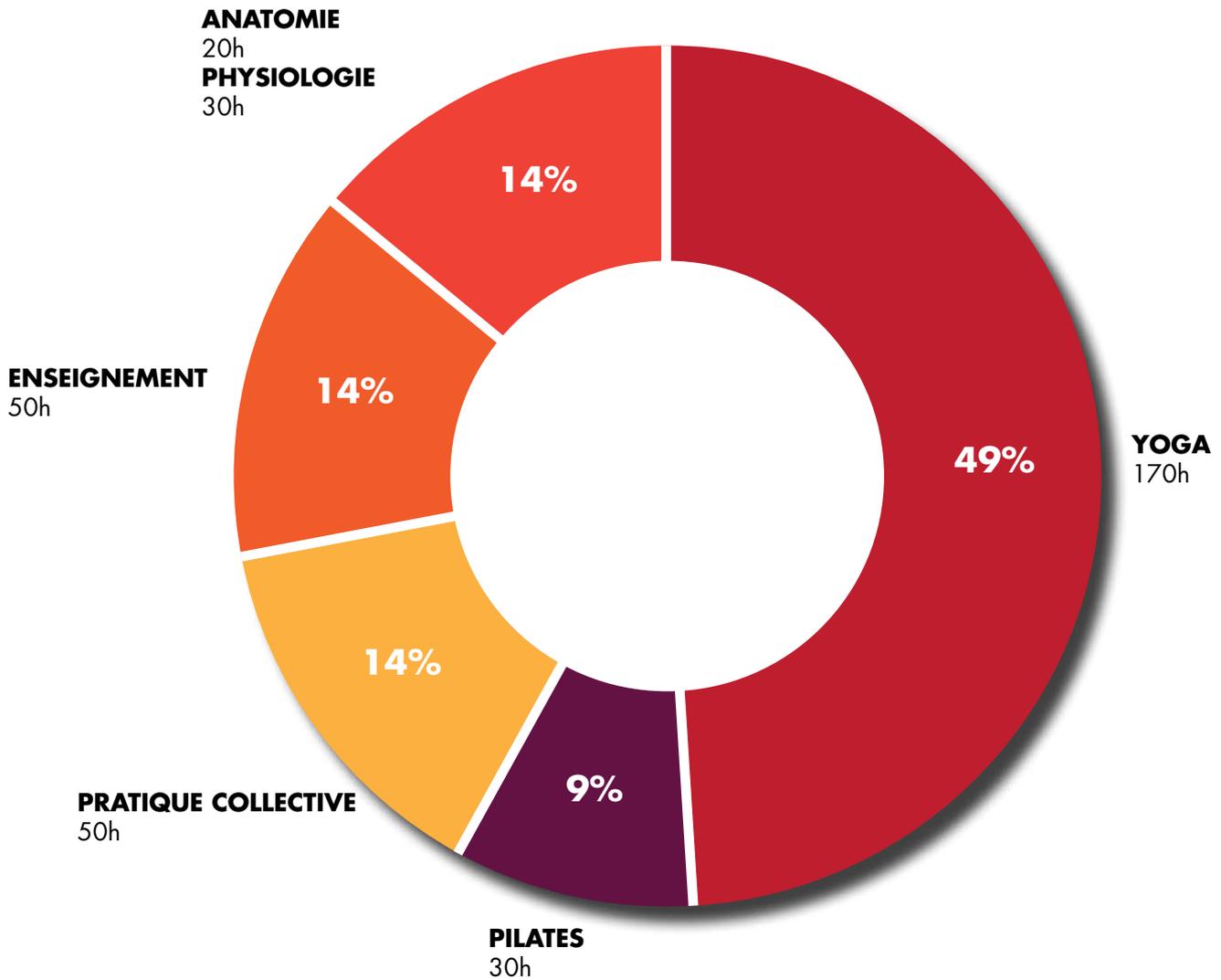
La question ne se pose pas : parce que nous sommes tous intoxiqués à un degré ou à un autre. Allergies, diabète, obésité, toutes les -ites...la liste est longue et tôt ou tard nous sommes tous confrontés aux conséquences d'un mode de vie inadapté.

Notre formation vous enseigne tous les principes physiologiques influençant votre santé ; vous êtes ainsi autonome dans votre bien-être, dans votre régénération, grâce à votre propre expérience de ces principes, sans croyance ni dogme.

Professionnellement, comprendre tous les processus du guérisons vous permettra d'accompagner vos élèves et de les guider dans leur évolution vers un meilleur être. De plus, en tant qu'enseignant de Yoga/Pilates, il est impératif que vous soyez représentatif de votre métier et donc en parfaite santé !



RÉPARTITION DES HEURES DE FORMATION



DÉROULEMENT DE LA FORMATION



ENSEIGNANTS

Tous les formateurs bénéficient de plusieurs années de pratique et sont axés fortement sur leur développement personnel. Ils sont tous certifiés et enseignent différentes disciplines en plus du Yoga (différents styles, Pilates, Art martiaux, Fitness...). Ils ont tous un chemin de vie atypique et vivent ce qu'ils enseignent au quotidien.



CÉDRIC ABECK

« Tous mes acquis en bien-être et santé sont le fruit d'une longue bataille de régénérescence et d'un changement de vie profond. Je vis au quotidien ce que j'enseigne et ne transmets que ce que j'applique. Durant la formation, je vous guiderai dans l'optimisation de votre conscience, de votre intuition, de votre communication et de votre pratique. J'accorde une grande place à l'hygiène de vie personnelle, j'estime qu'un professeur transmet avant tout plus ce qu'il est et que l'exemple fait beaucoup plus que la connaissance. »



ROMAIN ABECK

« Grâce aux nombreuses pratiques sportives que j'ai pratiqué depuis ma jeunesse, j'ai très tôt développé un intérêt prononcé pour le mouvement corporel. Puis, après avoir rencontré le bouddhisme en Chine, le yoga me vint comme naturel en termes de pratique unificatrice, en reliant la spiritualité, le mouvement du corps et une nouvelle conduite de vie. De fil en aiguille, le passage à l'enseignement est devenu une nécessité afin de continuer à évoluer toujours plus loin personnellement. »



YANN BERNER

« Enseignant d'arts martiaux chinois depuis une vingtaine d'années, mon parcours m'a amené à devenir coach sportif et instructeur Pilates. Le Pilates m'a permis de compléter mes connaissances sur la fonctionnalité du corps et du mouvement. Dans cette discipline, j'apprécie la précision et la richesse des exercices avec et sans matériel. Toutes ces années d'expérience m'ont apporté un savoir unique que j'ai plaisir de transmettre particulièrement à de futurs instructeurs. »



AUDREY GORDON

« Coach sportive de formation, je me suis dirigé vers le Yoga parce qu'il répondait à mon besoin de trouver une réelle paix de l'esprit. Aujourd'hui il est au centre de ma vie, il est mon hygiène de vie, mon bien-être, mon activité professionnelle. J'enseigne le Yoga Vinyasa, le Power Yoga, mes préférences, mais aussi le Hatha et le Pilates. J'aime transmettre la précision et l'élégance de cette discipline qui est pour moi un art. »

INTERVENANTS

En plus des instructeurs officiels, des intervenants qualifiés viennent apporter leur expertise à notre formation, chacun avec son style technique propre (Pilates, Ashtanga Vinyasa, Anatomie etc.). De même, nous faisons aussi intervenir les meilleurs candidats de la promotion précédente (pour un avis «frais» sur l'expérience post-certification; des conseils sur l'optimisation de votre apprentissage etc).



STÉPHANIE RUIZ

« J'aime apporter aux gens mon expérience afin qu'ils se sentent mieux dans leur pratique, j'essaie toujours de les encourager et de donner aussi quelques challenges afin qu'ils dépassent leurs peurs. Mon enseignement est basé sur le Hatha Yoga traditionnel et le Pilates. »



NADIA KORNIENKO

«J'enseigne le Yoga Ashtanga authentique (Mysore) avec passion, j'aime transmettre mon expérience et les bienfaits de cette discipline qui a transformé ma vie. Chaque année je pars un mois en Inde pour continuer mon apprentissage et me perfectionner dans ce qui est devenu le pilier de ma vie.



CANDIDATS DE LA PROMOTION PRÉCÉDENTE

Serais-je capable d'enseigner après la formation ? Comment faire mes premiers pas ? Comment démarrer ma pratique personnelle ? Comment gérer un cours ?

Nos élèves fraîchement promu viennent partager leur expérience avec vous et répondent à toutes vos questions. Ils vous aident à prendre encore plus confiance en vous pour enseigner avec aisance et fluidité.



FORMATION YOGA INTÉGRAL INFORMATIONS



LIEUX DE FORMATION

Studio Colife Pâquis, Rue du Dr. Alfred-Vincent 5, 1201 Genève
Studio Colife Nations, Chemin des Colombettes 6, 1202 Genève.



DATES & HEURES

Septembre 2019 à Mars 2020 (voir pièce « Horaires des cours »).
Formation théorique & pratique dès Mars; stages pratiques dès inscription.
350 heures au total dont **50** d'enseignement (dont 20 en formation continue) et **50** de stage.



EXAMEN CERTIFIANT

- Élaboration d'un manuel de pratique durant la formation, remis au plus tard avant l'examen final.
- Contrôle pratique et théorique, **Samedi 14.03.2020 de 9h00 à 17h00**. Les conditions et déroulement de l'examen pourront être ajustés durant la formation (en fonction du groupe et de son développement afin de maximiser un succès total).



TARIFS

A. PAIEMENT EN 1 FOIS avant le début de formation : **CHF 5500.- (-15%)**

B. PAIEMENT EN PLUSIEURS FOIS avant le début de la formation : **CHF 6500.-**

C. PAIEMENT PARTIEL + ECHELONNÉ durant la formation : **CHF 7000.-**

Voir toutes les conditions en page 14 de cette brochure.



POUR LES PROFESSEURS DE YOGA ET OU PILATES DÉJÀ CERTIFIÉS

Vous avez la possibilité de suivre seulement le module manquant (Pilates ou Yoga).
Voir toutes les conditions en page 15 de cette brochure.



INSCRIPTION

Par courriel (seulement) grâce au formulaire en fin de document.

FORMATION YOGA INTÉGRAL HORAIRES DES COURS SEPTEMBRE 2019 - MARS 2020

ENSEIGNEMENT THÉORIQUE & PRATIQUE (191H)

JOUR	DATE	DÉBUT	FIN	TOTAL
Judi (ferié)	05.09.19	8:00	17:00	09:00
Vendredi	06.09.19	8:00	17:00	09:00
Samedi	07.09.19	8:00	17:00	09:00
Dimanche	08.09.19	8:00	17:00	09:00
Vendredi	27.09.19	17:30	21:30	04:00
Samedi	28.09.19	8:00	17:00	09:00
Dimanche	29.09.19	8:00	17:00	09:00
Vendredi	25.10.19	17:30	21:30	04:00
Samedi	26.10.19	8:00	17:00	09:00
Dimanche	27.10.19	8:00	17:00	09:00
Vendredi	22.11.19	17:30	21:30	04:00
Samedi	23.11.19	8:00	17:00	09:00
Dimanche	24.11.19	8:00	17:00	09:00
Vendredi	13.12.19	17:30	21:30	04:00
Samedi	14.12.19	8:00	17:00	09:00
Dimanche	15.12.19	8:00	17:00	09:00
Judi	26.12.19	8:00	17:00	09:00
Vendredi	27.12.19	8:00	17:00	09:00
Samedi	28.12.19	8:00	17:00	09:00
Dimanche	29.12.19	8:00	17:00	09:00
Lundi	30.12.19	8:00	17:00	09:00
Vendredi	24.01.20	17:30	21:30	04:00
Samedi	25.01.20	8:00	17:00	09:00
Dimanche	26.01.20	8:00	17:00	09:00



FORMATION YOGA INTÉGRAL

HORAIRES DES COURS SEPTEMBRE 2019 - MARS 2020

SEMAINE INTENSIVE (63H)

JOUR	DATE	DÉBUT	FIN	TOTAL
Lundi	17.02.20	8:00	17:00	09:00
Mardi	18.02.20	8:00	17:00	09:00
Mercredi	19.02.20	8:00	17:00	09:00
Jeudi	20.02.20	8:00	17:00	09:00
Vendredi	21.02.20	8:00	17:00	09:00
Samedi	22.02.20	8:00	17:00	09:00
Dimanche	23.02.20	8:00	17:00	09:00

EXAMEN

JOUR	DATE	DÉBUT	FIN	TOTAL
Samedi	14.03.20	9:00	17:00	08:00

STAGE

Participation à 50H de cours collectifs chez COLIFE, Yoga, Pilates et Yoga-Pilates avec différents instructeurs. Ces heures doivent être effectuées dès inscription, avec un maximum avant le début de la formation, afin d'accélérer l'apprentissage.

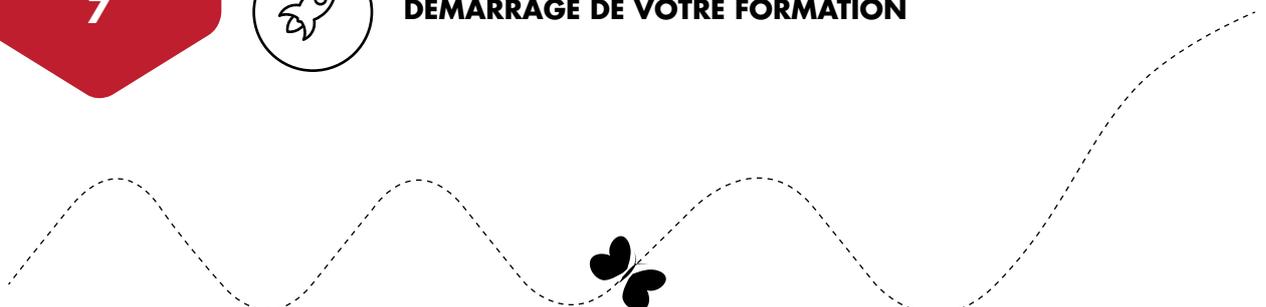
ENSEIGNEMENT (50H)

Instruction des cours de Yoga, (Pilates, Yoga-Pilates) dans nos studios (et en externe) pendant la formation (30h), puis 20h d'enseignement comme assistant au sein de la prochaine session (formation continue). Les élèves sont accompagnés et coachés pendant 6 mois après certification.

FORMATION YOGA INTÉGRAL INSCRIPTION

ETAPES A SUIVRE POUR VOTRE INSCRIPTION

- **1** **ENVOI DE VOTRE DOSSIER** (par courriel seulement)
- **2** **RENDEZ-VOUS** avec la direction (physique ou téléphonique si en dehors de Genève)
- **3** **ETUDE DE VOTRE DOSSIER**
- **4** **VALIDATION OU REFUS**
- **5** **PAIEMENT DE VOTRE FORMATION** (suivant les modalités choisies)
- **6** **CONFIRMATION** et **INFORMATIONS** sur les prochaines étapes
- **7** **DÉMARRAGE DE VOTRE FORMATION**



FORMULAIRE D'INSCRIPTION SEPTEMBRE 2019 - MARS 2020

COORDONNÉES

Nom _____

Prénom _____

Date de naissance _____

Rue _____

Code Postal _____

Ville _____

Pays _____

Téléphone _____

Courriel _____

Contact d'urgence _____

Téléphone _____

PHOTO

RÉFÉRENCES

Profession actuelle _____

Années d'expérience en Yoga et/ou Pilates _____

Formations précédentes similaires _____

MOTIVATION

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

FORMATION YOGA INTÉGRAL INSCRIPTION



BILAN DE SANTÉ

En vous inscrivant à notre formation, vous garantissez 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

CHOISISSEZ S.V.P. VOTRE MODE DE RÈGLEMENT :

- A. PAIEMENT EN 1 FOIS** avant le début de formation : **CHF 5500.- (-15%)** 
- B. PAIEMENT EN PLUSIEURS FOIS** avant le début de la formation : **CHF 6500.-**
(1^{er} paiement de 1500 CHF minimum pour valider l'inscription)
- C. PAIEMENT PARTIEL + ECHELONNÉ** durant la formation : **CHF 7000.-**
(CHF 3400 avant le début de formation puis 6x paiements mensuels de CHF 600.-
durant la formation.
1^{er} paiement de CHF 1500 minimum pour valider l'inscription)

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



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.

PROFESSEURS DE YOGA ET OU PILATES DÉJÀ CERTIFIÉS

Les personnes intéressées par notre formation mais ayant déjà une certification (Yoga, Pilates) peuvent participer seulement au module manquant, aux conditions suivantes :

- Confirmation des compétences à travers un entretien (démonstration).
- Certification par une école sérieuse ayant un enseignement proche du notre.
- Suivi de tous les cours du modules choisi (yoga ou pilates).
- Sous réserves des places disponibles.



Attention : seul les professeurs de yoga et ou pilates certifiés sont autorisés à participer à seulement une partie de la formation. Pour tous les autres, la formation doit se faire dans son intégralité.

HEURES DE COURS

FORMATION PILATES	Les 2 premiers week-end de formation + 1-2 jours pédagogie annoncés ultérieurement.
FORMATION YOGA/DÉTOX	Tous les modules sauf les 2 premiers week-ends de formation.
POUR TOUS	La 1 ^{ère} matinée du premier week-end (introduction).



TARIFS

CHOISISSEZ S.V.P. VOTRE MODE DE RÈGLEMENT :

- Module Yoga/Détox uniquement (250H): **CHF 4600.-**
- Modules Pilates uniquement (110H) : **CHF 2200.-**

Païement en une fois dans les deux cas.

Toutes les autres conditions s'appliquent identiquement.



FORMATION YOGA INTÉGRAL

CONDITIONS GÉNÉRALES

1. FORMATION

- a. Tous les cours sont donnés en langue française.
- b. La formation ne peut être suivie que dans son intégralité, les modules ou disciplines ne peuvent être choisis/séparément, sauf pour les professeurs déjà certifiés, en accord avec la direction.
- c. Suivant le groupe et la progression, les horaires de début et de fin sont sujets à modification.
- d. La formation ne comprend ni hébergement ni nourriture, le participant est libre de prendre son repas où il le souhaite.
- e. Le participant devra se procurer plusieurs livres avant sa formation. Ces frais sont à sa charge mais restent néanmoins très modestes (~ 300 CHF).
- f. 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.
- g. La formation inclus 50 heures de pratique au sein des cours collectifs chez COLIFE. L'élève doit autant que possible pratiquer avant le début de la formation. Si celui-ci souhaite pratiquer d'avantage au sein du studio, il pourra suivre d'autres cours au prix de CHF 15.-/séance, suivant les disponibilités et jusqu'à 3 mois après la certification.
- h. 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.
- i. Le cursus inclus 20h de formation continue en tant qu'assistant au sein de la prochaine session. Ses heures font partie intégrante de la formation et doivent être complétées afin d'accéder à la certification finale. L'envoi du diplôme et l'enregistrement sur Yoga Alliance ne se fera qu'une fois ses heures acquises.

2. INSCRIPTION

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

- a. Envoyer votre dossier et votre fiche d'inscription par courriel.**
- b. Faire un pré-paiement de minimum CHF 1500.- après VALIDATION de votre dossier.**
- c. Payer la totalité de votre formation suivant les modalités indiquées sur la 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).

- d. Santé morale et physique: Le participant, vous même, devez impérativement être en pleine possession de vos capacités physiques et morales pour participer à la formation. La société « 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. CERTIFICATION

Afin d'être certifié l'élève doit absolument :

- a. 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 30 heures, l'élève ne pourra être certifié mais pourra recommencer la formation l'année suivante, suivant la place disponible. Dans le cas d'absences injustifiées, il sera averti par écrit puis exclu de la formation, sans dédommagement.
- b. Effectuer la totalité de ses heures d'enseignement.
- c. Développer un manuel de formation et le rendre avant l'examen final au plus tard. En cas de retard justifié, la certification sera retardée.
- d. Recevoir une note supérieure à 4 aux examens finaux théoriques et pratiques ainsi qu'à l'évaluation du manuel (notés de 1 à 6).

En cas d'échec, l'élève aura la possibilité de se représenter aux examens l'année suivante. Il devra suivre certaines conditions de formation qui seront définies ultérieurement (présence à certains cours, cours privés...) (voir la page «questions»).

- e. Effectuer ses 20h de formation continue.

4. 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.**

5. LÉGAL

Le bon sens et une communication effective sont attendus entre le participant et les formateurs. Toutefois, il est important de mentionné 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. Compte tenu des dispositions d'organisation, tout paiement est non remboursable. Le participant s'engage à suivre la formation en sa totalité dès sa confirmation d'inscription.
- d. Une élève tombant enceinte durant le cursus sera exclue de la formation et invitée à se représenter l'année suivante, suivant les possibilités.
- e. 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 qu'une formation en développement personnel sollicitera mes croyances, mon ego et mes habitudes. J'accepte de m'engager dans un processus 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).

Lieu et Date _____

Nom et Prénom du participant _____

Signature _____

QUESTIONS

FORMATION

Certaines écoles proposent des formations en plusieurs années, 6 mois vont-ils suffirent ?

Oui, largement. Le Yoga est l'aboutissement d'une pratique personnelle vous amenant à sortir du mental / de l'égo. Le « bourrage de crâne » est donc antagoniste au Yoga et totalement inutile. Notre objectif est de vous amener à expérimenter le yoga, à le vivre. Par exemple, passer des jours sur les « chakras » que vous n'avez jamais vu n'a aucun sens. A l'inverse, maîtriser votre souffle et être capable de vous calmer en situation de stress, voire ne plus être stressé du tout, est l'essence même de la pratique.

Bien entendu, vous recevez toutes les connaissances classiques concernant le yoga (et le pilates et le détox) mais nous vous invitons à les assimiler au fur et à mesure, concrètement, réellement. Ainsi vous transmettez un Yoga pragmatique venant de votre expérience et non d'un « perroquetage » théorique basé sur des croyances.

LOGISTIQUE - EMPLOI DU TEMPS

Quand dois-je faire mes 50 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 35h 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 post-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.

Dois-je pratiquer toutes mes heures d'enseignement au sein des studios Colife ?

Non, mais afin de pouvoir suivre votre évolution, nous vous invitons à pratiquer un maximum chez nous. Suivant votre situation géographique et votre emploi du temps, vous pouvez valider des heures enseignées ailleurs.

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, avec une marge de tolérance de 10% suivant les situations. Il est en revanche indispensable d'être totalement présent durant la semaine intensive.

En cas d'absence justifiée, vous pouvez rattraper les modules en échangeant avec vos collègues. Vous avez aussi la possibilité de prendre des cours privés avec nos formateurs, à moindre coût (90CHF/heure).

Exception est faite pour les professeurs déjà certifiés qui participent seulement à une branche de la formation (yoga ou pilates). Par contre, il est indispensable de suivre tous les modules de la discipline choisie.

QUESTIONS

CERTIFICATION

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

Oui. Le Yoga, Pilates, Détox étant le résultat d'un développement personnel, c'est la pratique qui fait foi, ainsi que votre réputation.

Les meilleurs professeurs de Yoga, 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 pour apprendre le yoga).

En 2018, 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 TTC 200 heures, vous permettant de vous enregistrer auprès de Yoga Alliance (les 150h restantes étant le Pilates et le Détox, non reconnus par YA mais que vous pouvez enseigner sans autre).

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

OUI. Vous pouvez repasser l'examen théorique 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, 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 limitée (chaque module sera facturé séparément).

« 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

