

2019  
2020



PROGRAMME  
**PILATES MATWORK I**  
MODULE PRINCIPAL

.....

PRATIQUE INTENSIVE & FORMATION PROFESSEURS  
Outil complet pour approfondir  
vos connaissances de Pilates et apprendre à enseigner

**100H** | Genève



## CONCEPT DE FORMATION



### AVANTAGES DES PROGRAMMES COLIFE

- 3 - 6 Week-ends sur une durée de **3 mois**.
- 1 à **4 sessions par an** suivant les disciplines.
- Modules complémentaires à **vosre rythme**.
- Apprentissage intensif, concis et efficace.
- Accent mis sur la pratique personnelle et la pédagogie.
- Capacité à **enseigner avec confiance** en fin de formation.
- **Souplesse** et flexibilité totales dans le choix des modules.

En vous inscrivant à nos formations, vous investissez plusieurs mois de votre vie dans votre bien-être, votre développement personnel. C'est un moment clef qui vous permet de faire le point, de vous retrouver et de repartir sur de meilleures bases.



### POURQUOI CHOISIR COLIFE

S'engager dans un apprentissage est une démarche conséquente à tous les niveaux: spirituel, mental, émotionnel, énergétique et physique.

C'est pour cette raison qu'à Colife, nous avons développé des formations « **à la carte** » par module, dans une flexibilité totale.



### SUR NOTRE PÉDAGOGIE

Apprendre devrait-être une chose facile et naturelle.

Notre enseignement est donc basé sur une méthode simple vous invitant à pratiquer, réfléchir, expérimenter, à travers le mimétisme et le jeu, comme nous faisons enfant ! Nous avons tous appris à marcher et à parler notre langue maternelle rapidement et avec enthousiasme.

## NOTRE EXPERTISE

### ÉCOLE DE YOGA AUTHENTIQUE

Bien que nous enseignons différents "styles" dans notre école, notre approche et application du Yoga sont fondées sur ses bases originelles, telles que transmises il y a des milliers d'années en Inde (Yoga Sutras, Bhagavad Gita...).

Cependant, notre pédagogie se réfère aux dernières recherches et à l'aspect scientifique des bienfaits du yoga. Nous parlons de chakras, de corps énergétique bien-sûr, mais surtout de système endocrinien, respiratoire, lymphatique.

Tous les professeurs sont des "yogis" engagés sincèrement sur le chemin spirituel; ils ont une vie simple et sobre, loin des tourments du monde. Ils respectent et appliquent au mieux tous les principes du Yoga.

Enfin, dans notre école, nous transmettons avant tout notre propre expérience, pas ce que nous avons lu dans des livres. Nous sommes dans la réalité des choses, le concret, que ce soit pour la philosophie ou les postures.

*« Le Yoga est une pratique personnelle, c'est une méthodologie de toute une vie »*



#### **TRANSFORMEZ VOTRE QUALITÉ DE VIE GRÂCE AU YOGA**

Notre formation est avant tout un cursus de développement personnel, destiné aux individus souhaitant se transformer profondément. Souvent, ce sont ceux et celles qui désirent prendre un autre chemin après un éveil spirituel, une prise de conscience, un burn-out, ou qui sont en recherche d'une orientation professionnelle.

Ce que nous appelons « Yoga » n'est en fait qu'une méthodologie naturelle permettant à l'être humain d'adopter une hygiène de vie saine et stable, de manière simple et facile. Il n'y a rien à inventer, il suffit d'utiliser ce qui est là: corps, muscles, esprit, respiration.

Notre programme « Hatha Yoga 180h » vous donne donc toutes les bases pour vous initier au Yoga, démarrer de nouvelles habitudes saines et retrouver souplesse, énergie, bien-être au quotidien.

#### **ENSEIGNER POUR ANCRER ET STABILISER VOTRE PRATIQUE**

Devenir professeur de Yoga n'est pas un but en soi, ce n'est d'ailleurs pas un métier: c'est un mode de vie. Souvent, après quelques années même mois de pratique, nous souhaitons partager les bienfaits du Yoga et approfondir nos connaissances.

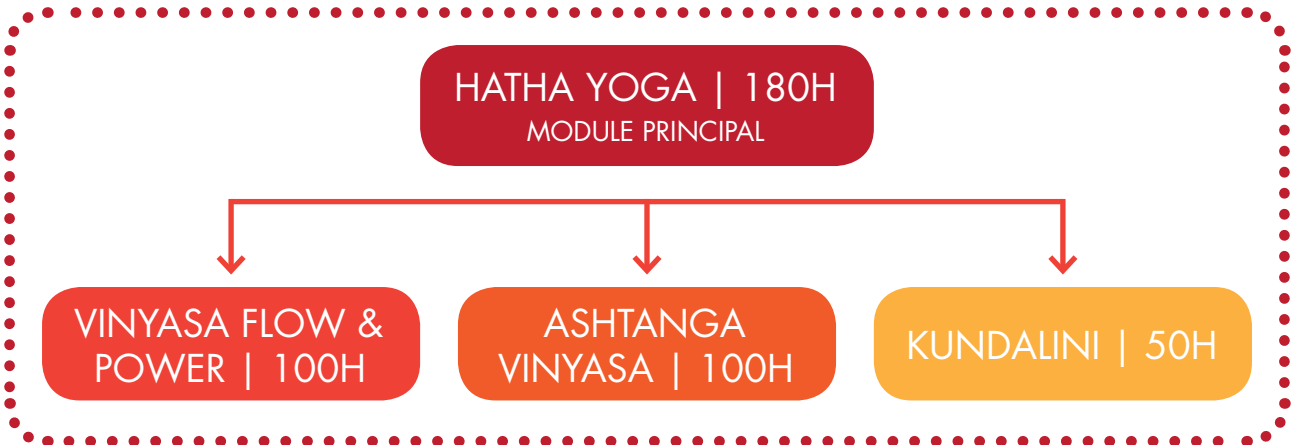
Notre formation répond entièrement à ce besoin. Elle est axée sur une pédagogie et pratique personnelle fortes, vous permettant d'enseigner avec confiance dès la fin du cursus.

*« Enseigner reste le meilleur moyen d'apprendre et d'approfondir vos connaissances ».*

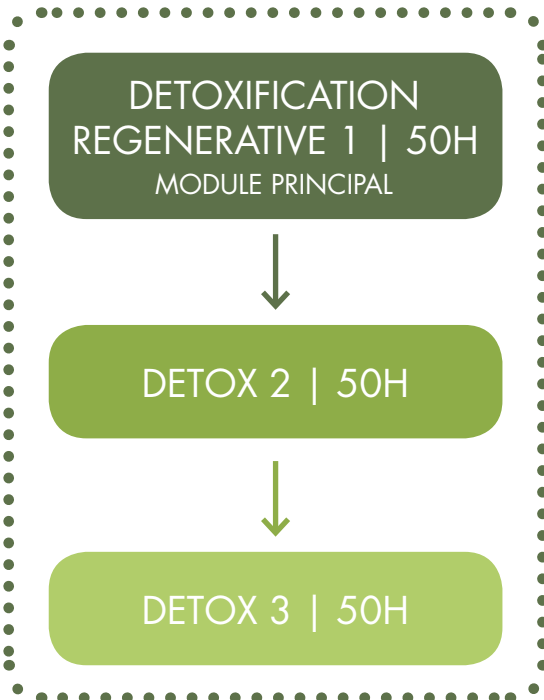
# MODULATION DES FORMATIONS



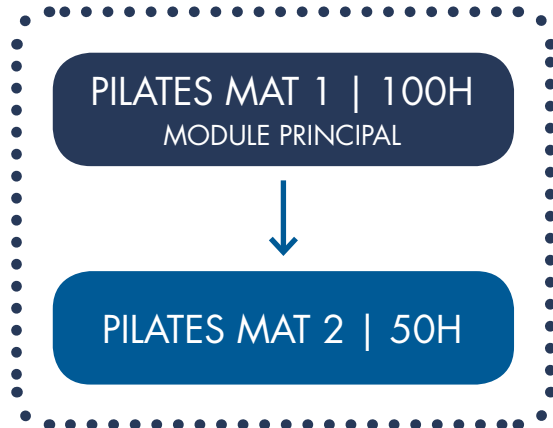
## MODULES YOGA



## MODULES DETOX



## MODULES PILATES



## MODULES DÉVELOPPEMENT PERSONNEL





## PROGRAMME PILATES MATWORK I MODULE PRINCIPAL

### 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. Vous êtes libre de choisir les modules de votre choix (vinyasa, pilates), à votre rythme.
-  **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 **60 heures** de cours réparties sur 6 week-ends durant 3 mois. Accent mis sur la pratique et l'expérience personnelle.
-  **Accès gratuit à 20 heures de pratique** en cours collectifs. Possibilité d'explorer d'autres styles.
-  **Capacité d'enseigner avec confiance** dès les premiers cours post-certification.
-  **Richesse des compétences** acquises grâce aux visions et approches des différents enseignants et intervenants.
-  **Pédagogie forte** apportant des bases solides en termes de communication et d'expression de soi. Stages d'étude au sein de nos cours.
-  **Formation continue** : Vinyasa, Ashtanga, Pilates, Detox, Hypnose...vous pouvez vous perfectionner dans d'autres disciplines, dès le départ ou plus tard, à votre rythme.
-  **Certification sérieuse**. Examen pratique et théorique. Recherches et publication d'articles.
-  **Pratique personnelle / Enseignement**: 10 heures minimum de pratique libre au sein de nos studios, avec votre groupe de formation.
-  **Financièrement abordable** : grâce à la modulation des différentes formations, vous adaptez votre apprentissage à votre budget. Échelonnement de paiement possible.
-  **Enseignement qualitatif**, maximum 12 personnes par cours

## PILATES MATWORK I MODULE PRINCIPAL

### C'EST QUOI ?

Le **Pilates** est une gym posturale composée de séries d'exercices simples, focalisés sur le gainage et le renforcement musculaire abdo-pelvien. Durant un cours de Pilates, l'attention est mise sur la respiration, l'engagement de la zone périno-abdominale et l'utilisation des muscles profonds.

### LES BIENFAITS DU PILATES

- Accroît la prise de conscience du corps
- Développe chaque aspect de mise en forme physique: force, souplesse, coordination, rapidité, agilité et endurance.
- Enseigne l'engagement correct des muscles
- Intensifie le contrôle du corps
- Corrige la posture et l'alignement corporel
- Sert de moyen de concentration et focalisation
- Se focalise sur la respiration et sur les bienfaits physiques et psychologiques
- Favorise la relaxation et l'évacuation des tensions
- Aide à préserver l'état optimal intérieur par le biais d'un corps particulièrement tonifié
- Améliore l'équilibre et conduit à un état de bien être total

Le Pilates est une activité à elle seule mais aussi une thérapie sportive complémentaire très bénéfique, que l'on soit sportif de haut niveau ou débutant dans quelque discipline.

### LE PILATES EN COMPLÉMENT DU YOGA

Compte tenu de notre hygiène de vie actuelle le Pilates est devenu un outil indispensable à notre bien-être, particulièrement pour les professeurs de Yoga. En effet, toujours plus de personnes font face à des problèmes de mobilité et sont incapables de pratiquer directement le yoga. Elles doivent donc passer par des étapes intermédiaires et c'est là que le Pilates intervient.

De plus, au niveau professionnel, afin de vivre en tant qu'enseignant, il est impératif aujourd'hui d'avoir « plusieurs cordes à son arc », d'être flexible et de pouvoir s'adapter. Le Pilates n'étant finalement qu'une variante du Yoga, il est facile à intégrer et est un plus non négligeable pour votre carrière

### MATIÈRES / POINTS CLEFS DU PROGRAMME

- Principes clefs de la méthode Pilates
- Exercices Basiques & Intermédiaires
- Connaissances Anatomiques
- Analyse Posturale
- Corrections & Enseignement



## 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. »



### **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. »



### **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. »

## INFORMATIONS



### TARIFS

Paiement en une ou plusieurs fois avant le début de la formation **CHF 1800.-**

Voir toutes les conditions en page 15 de cette brochure.

### FRAIS D'INSCRIPTION

**500.- CHF non-remboursable**, à transférer dès la validation de votre dossier. Ces frais sont inclus dans le montant total de la formation.

Voir toutes les conditions en page 15 de cette brochure.



### DATES & HEURES

Nous proposons plusieurs formations par an dont une au moins en langue anglaise.

**SESSION 1** | Octobre - Décembre 2019  
(Français)

**SESSION 2** | Avril - Juin 2020  
(Français)

**SESSION 3** | Octobre - Décembre 2020  
(Français)

Vous trouverez les dates et horaires détaillés dans les prochaines pages.

### Répartition des heures

#### 100 heures au total

- 60 heures théorie & pratique sur 6 week-ends
- 20 heures de pratique en cours collectif
- 10 heures de stage pédagogie
- 10 heures de pratique enseignement



### MODULES COMPLÉMENTAIRES

Vous bénéficiez de **5% de rabais sur toute la formation** si vous vous inscrivez à plusieurs modules en même temps (Vinyasa, Ashtanga, Pilates, Detox...).



### LIEUX DE FORMATION

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



### INSCRIPTION

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



## PRATIQUE



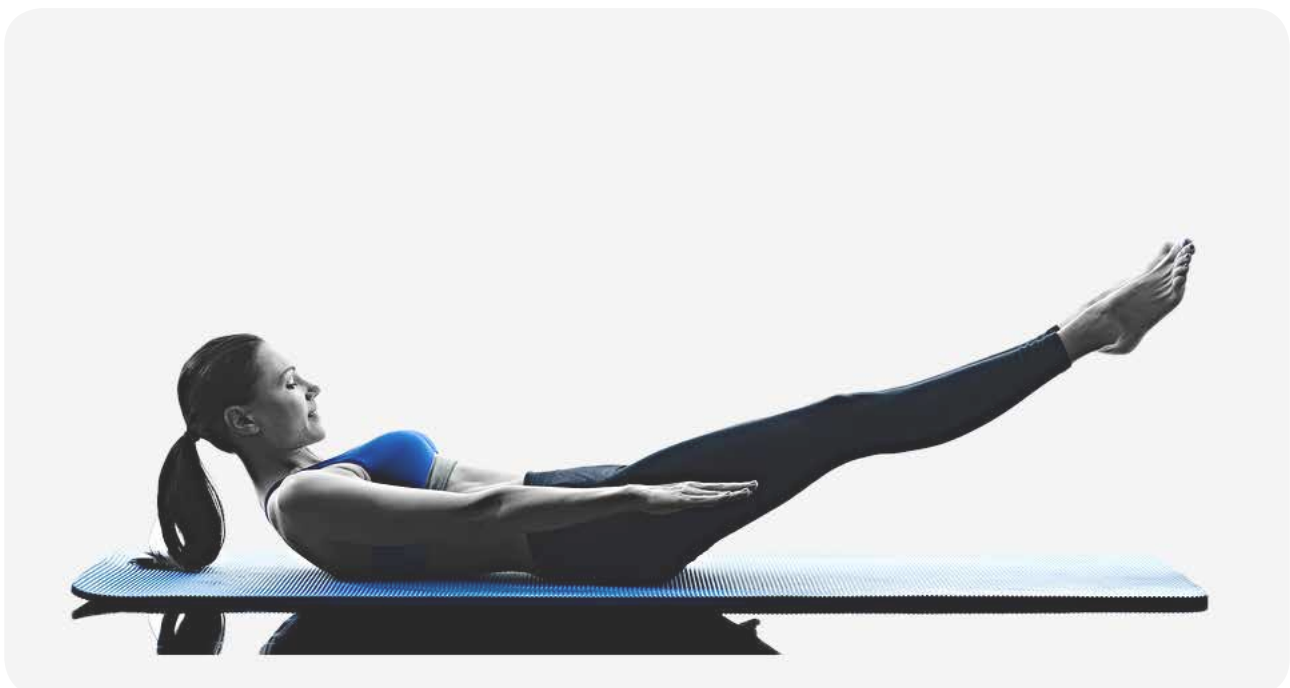
OCTOBRE - DÉCEMBRE 2019  
SESSION 1 | FRANÇAIS

ENSEIGNEMENT THÉORIQUE & PRATIQUE (60H)

WE	JOUR	DATE	DEBUT	FIN	TOTAL
1	Vendredi	04.10.19	18:00	21:00	03:00
	Samedi	05.10.19	08:00	17:00	09:00
	Dimanche	06.10.19	08:00	16:00	08:00
2	Vendredi	01.11.19	18:00	21:00	03:00
	Samedi	02.11.19	08:00	17:00	09:00
	Dimanche	03.11.19	08:00	16:00	08:00
3	Vendredi	06.12.19	18:00	21:00	03:00
	Samedi	07.12.19	08:00	17:00	09:00
	Dimanche	08.12.19	08:00	16:00	08:00

EXAMEN

	JOUR	DATE	DÉBUT	FIN	TOTAL
4	Samedi	09.01.20	14:00	17:00	03:00



**AVRIL - JUIN 2020**  
**SESSION 2 | FRANÇAIS**

**ENSEIGNEMENT THÉORIQUE & PRATIQUE (60H)**

WE	JOUR	DATE	DEBUT	FIN	TOTAL
1	Vendredi	17.04.20	18:00	21:00	03:00
	Samedi	18.04.20	08:00	17:00	09:00
	Dimanche	19.04.20	08:00	16:00	08:00
2	Vendredi	15.05.20	18:00	21:00	03:00
	Samedi	16.05.20	08:00	17:00	09:00
	Dimanche	17.05.20	08:00	16:00	08:00
3	Vendredi	19.06.20	18:00	21:00	03:00
	Samedi	20.06.20	08:00	17:00	09:00
	Dimanche	21.06.20	08:00	16:00	08:00

**EXAMEN**

JOUR	DATE	DÉBUT	FIN	TOTAL
Samedi	04.07.20	9:00	12:00	03:00



OCTOBRE - DÉCEMBRE 2020  
SESSION 3 | FRANÇAIS

ENSEIGNEMENT THÉORIQUE & PRATIQUE (60H)

WE	JOUR	DATE	DEBUT	FIN	TOTAL
1	Vendredi	30.10.20	18:00	21:00	03:00
	Samedi	31.10.20	08:00	17:00	09:00
	Dimanche	01.11.20	08:00	16:00	08:00
2	Vendredi	27.11.20	18:00	21:00	03:00
	Samedi	28.11.20	08:00	17:00	09:00
	Dimanche	29.11.20	08:00	16:00	08:00
3	Vendredi	18.12.20	18:00	21:00	03:00
	Samedi	19.12.20	08:00	17:00	09:00
	Dimanche	20.12.20	08:00	16:00	08:00

EXAMEN

JOUR	DATE	DÉBUT	FIN	TOTAL
Samedi	09.01.21	9:00	12:00	03:00



## INSCRIPTION

### ETAPES A SUIVRE POUR VOTRE INSCRIPTION



**ENVOI DE VOTRE DOSSIER** (par courriel seulement)



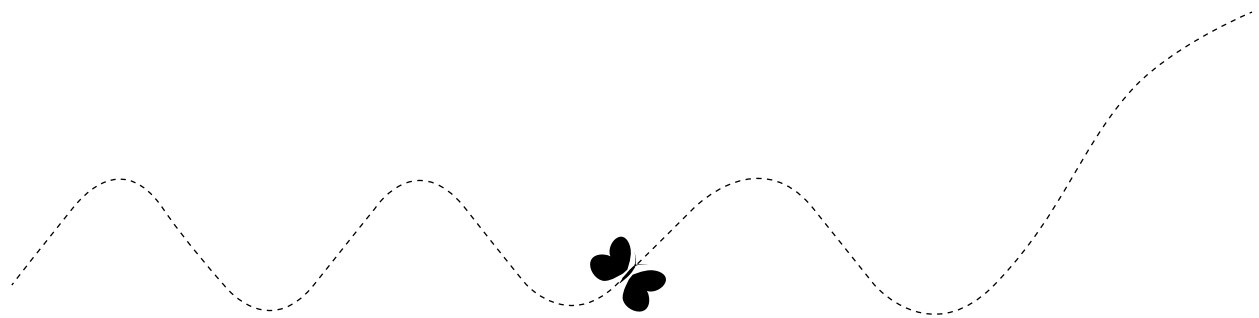
**PAIEMENT DE VOTRE FORMATION** (suivant les modalités choisies)



**CONFIRMATION** et **INFORMATIONS** sur les prochaines étapes



**DÉMARRAGE DE VOTRE FORMATION**





## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

### Sélectionnez votre programme

**PILATES SESSION 1 | OCT - DEC 2019**  
(FRANÇAIS)

**PILATES SESSION 1 | AVRIL - JUIN 2020**  
(FRANÇAIS)

Pour les modules complémentaires, veuillez svp remplir la brochure qui lui est propre.

**PILATES SESSION 2 | OCT - DEC 2020**  
(FRANÇAIS)



ATTENTION : Remplir tout le dossier (pages 14 - 17)

### COORDONNÉES

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Date de naissance \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_

Code Postal \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_

Pays \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_

Contact d'urgence \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

PHOTO

### RÉFÉRENCES

Profession actuelle \_\_\_\_\_

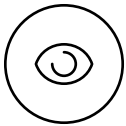
Années d'expérience en Yoga \_\_\_\_\_

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

Les frais d'inscriptions sont inclus dans ces tous ces montants.  
Pas de paiement échelonné.

- A. Paiement en une ou plusieurs fois avant le début de la formation: **CHF 1800.-**
- B. Module Complémentaire en simultané 5%. Rabais: **CHF 1710.-**

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

- VIREMENT** | COORDONNÉES BANCAIRES  
POSTEFINANCE IBAN: CH85 0900 0000 1244 0771 2  
BIC: POFICHBEXXX  
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<sup>er</sup> 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.

# PROGRAMME PILATES MATWORK I

## CONDITIONS GÉNÉRALES

### 1. FORMATION

- a. Tous les cours sont donnés en langue française ou anglaise suivant le module.
- b. Chaque programme ne peut être suivi que dans son entièreté, l'élève se doit d'être présent à toutes les heures
- 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 une pratique personnelle et collective. Il est indispensable de s'investir dans ces heures afin de bien suivre la formation. Au delà des heures offertes dans le paquet du programme, l'élève pourra se procurer des cartes à CHF 15.- le cours.
- 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.

### 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. Verser les frais d'inscription de CHF 500.- après validation de votre dossier.**
- c. Payer le solde de votre programme suivant les modalités en page 15.**

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 mo-

rales 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. Être 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 et dans le cas d'absences injustifiées, l'élève sera exclu de la formation, sans dédommagement.
- b. Effectuer la totalité de ses heures d'enseignement.
- c. Transmettre ses 5 articles de recherches dans les délais convenus (2 minimum le 1er mois et le reste avant les 3 mois).  
En cas d'échec, l'élève aura la possibilité de se représenter aux examens de la session suivante.
- 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).
- 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.

### 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 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.

## 6. 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.

- a. En s'inscrivant, le participant s'engage à suivre la formation dans sa totalité.
- b. 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.
- c. **De 3 à 2 mois avant la formation**, 50% du prix total est remboursé. Au delà, aucune somme n'est remboursable.
- d. **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.

- 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).
- 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

### FORMATION

#### **Certaines écoles proposent des formations en plusieurs années, 3 mois vont-ils suffirent ?**

Oui, largement. Le Yoga est l'aboutissement d'une pratique personnelle vous amenant à sortir du mental / de l'ego. 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 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.

#### **En quoi consiste la rédaction d'articles ?**

**Rédaction de 5 articles sur le Yoga, Pilates et Detox** donc 3 au moins sur le Yoga. Au minimum 2 articles doivent être fournis le 1<sup>er</sup> mois.

Vos écrits seront publiés sur le blog Colife, en votre nom ou pseudonyme, suivant votre autorisation.

L'idée est de choisir un thème, faire vos recherches puis écrire quelque chose de pertinent pour les internautes. Nous pouvons parler des « bienfaits du Yoga, du Jeûne, du Pilates et » mais peut (et doit) être encore plus précis, voici des exemples :

- Impact du Yoga sur le système cardiovasculaire
- Souplesse et yoga
- Périnée et Pilates
- Impact du Jeûne sur la régénération des cellules, etc.

Vous pouvez bien sûr cibler tous les Symptômes comme par exemple « fibromyalgie & yoga (ou jeûne) », « maux de dos et yoga » etc etc etc.

Vous pouvez aussi bien sûr parler de votre propre expérience, ex: « comment le Yoga m'a sauvé » (oui j'y vais un peu fort, mais c'est mon cas par exemple :)... ou autre « accouchement et yoga » (pas mon cas lol!)...etc.

Au mieux, faites nous part de vos sujets au début et durant la formation. Trois articles sont à fournir au plus tard trois mois après le début de la formation puis les deux autres dans les six mois.

### 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 pots-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 10 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.



## QUESTIONS

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).

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 TTC 180 heures certifié par notre école.

## CERTIFICATION

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

Oui. Le Yoga étant le résultat d'un développement personnel, c'est la pratique et votre réputation qui font foi.

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).

### **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 coûts 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](http://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

