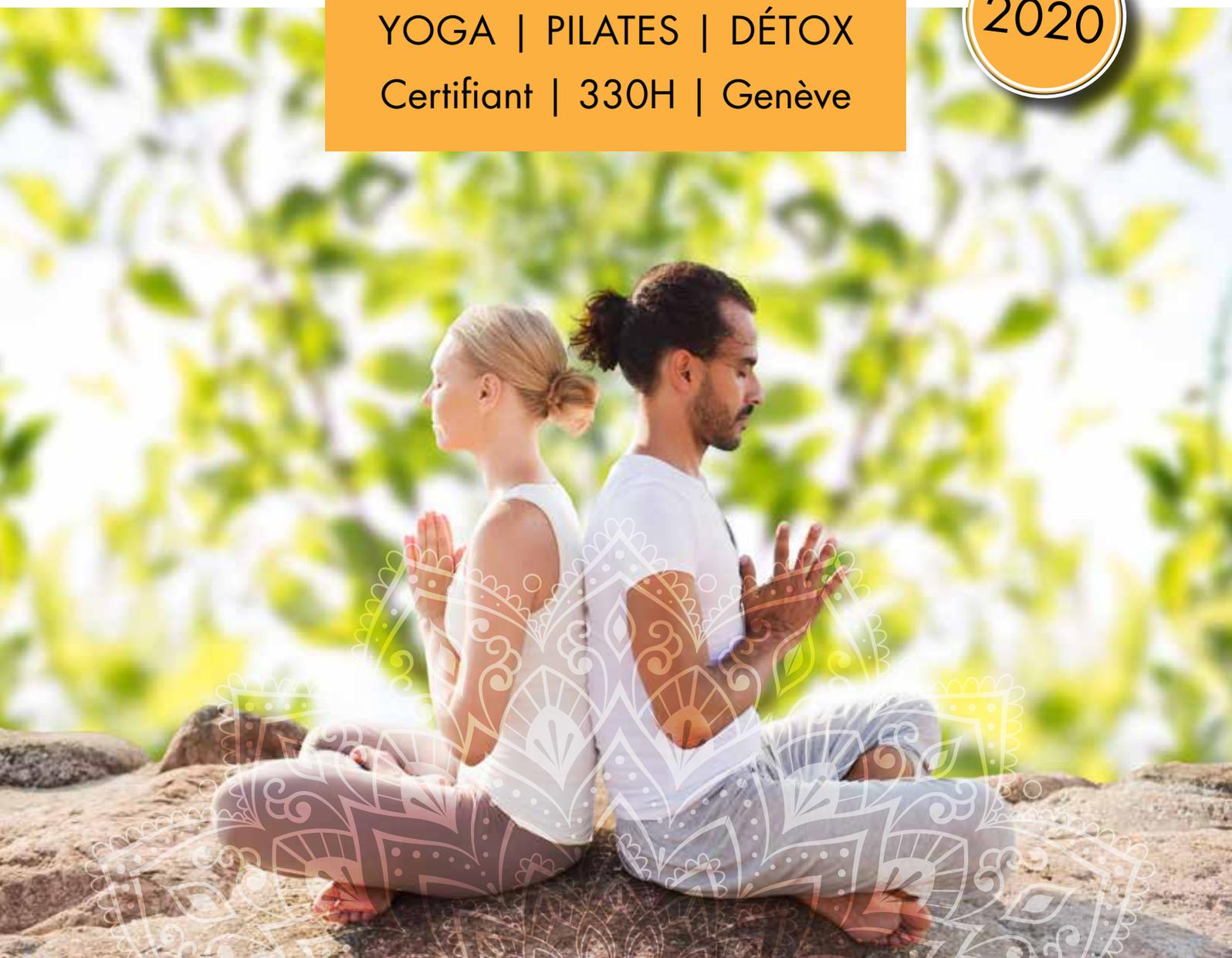




FORMATION  
**YOGA**  
INTÉGRAL

YOGA | PILATES | DÉTOX  
Certifiant | 330H | Genève

2020



[www.colife.ch](http://www.colife.ch)

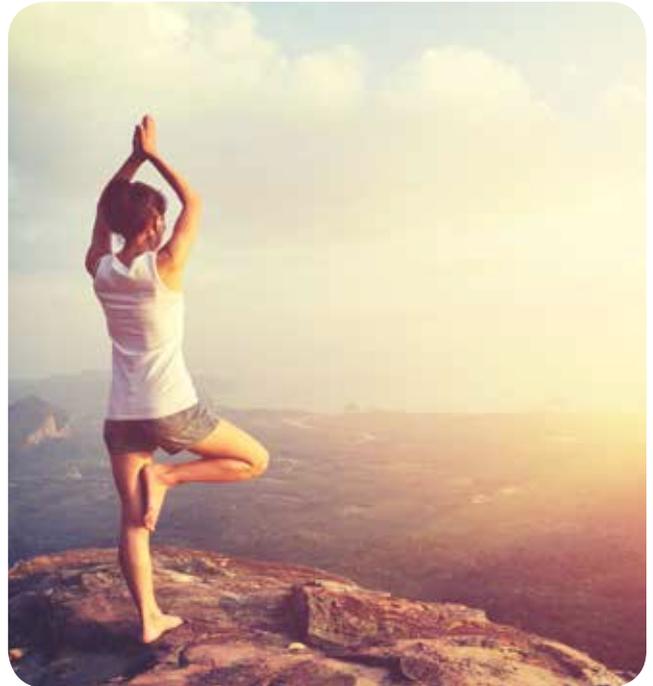
## DEUX RAISONS PRINCIPALES pourquoi choisir notre formation

### APPROFONDIR ET TRANSMETTRE LE YOGA

Que ce soit après quelques années ou jours de pratique, vous souhaitez partager les bienfaits du Yoga et approfondir vos connaissances. Notre formation répond entièrement à ce besoin. Elle est axée sur une pédagogie et pratique personnelle fortes, à travers 5 branches principales:

- Hatha Yoga
- Vinyasa Yoga
- Kundalini Yoga
- Pilates
- Détox

Même si devenir professeur de Yoga n'est pas votre but, enseigner reste le meilleur moyen d'apprendre et d'approfondir vos connaissances. Vous n'êtes pas obligé d'en faire un métier, d'ailleurs ce n'en est pas un: c'est un mode de vie.



### TRANSFORMER VOTRE VIE, VOTRE SANTÉ, VOTRE BIEN-ÊTRE

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'orientation professionnelle.

Le Yoga est en premier lieu un outil vous permettant de mettre en place une bonne hygiène de vie. Être "professeur de Yoga" n'est pas un but en soi, c'est la conséquence directe de votre pratique: vous souhaitez partager votre bonheur.

Notre cursus est riche, très riche, nous condensez, simplifions et faisons au mieux afin de vous apporter le meilleur durant vos six mois, pour que ce soit une expérience intense, un tournant de votre vie.

En vous inscrivant à notre formation, vous investissez six mois de votre vie pour votre bien-être, votre personne. C'est un moment clef qui vous permet de faire le point, de vous retrouver et de repartir sur de meilleures bases.



## NOTRE EXPERTISE



### ÉCOLE DE YOGA AUTHENTIQUE

Bien que nous enseignons différentes "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 »**

### DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Ce programme est unique en soi, non seulement vous apprenez les «basics» du Yoga mais aussi accédez à un développement personnel profond qui vous amène au delà de ce que vous auriez pu imaginer.

Se transformer, évoluer, c'est notre but ici sur terre. Endormis dans le confort et la vie "moderne", nous avons perdu notre connexion à nature, à notre corps, à notre intuition. Notre programme a donc été développé spécialement pour répondre à nos besoins fondamentaux et retrouver une harmonie de vie stable et efficace.

Avec cette formation complète, vous découvrez quels outils utilisés pour développer une santé de corps et d'esprit parfaite (auto-hypnose, jeûne, froid, méditation...). Les thèmes enseignés vous apportent tout ce dont vous avez besoin pour être un exemple vivant d'harmonie, d'éveil, de maîtrise de soi.

Durant six mois, vous travaillez votre corps mais et surtout votre être intérieur. Vous faites des expériences, découvrez de nouvelles choses, trouvez des nouveaux points de repères, changez vos habitudes. Le plus fascinant des voyages vous attend!

### DÉTOXIFICATION RÉGÉNÉRATIVE

La santé, est-ce vraiment important ? Seul ceux qui n'ont pas encore été "malade" n'y accordent pas ou peu de temps...les autres se battent par tous les moyens pour retrouver le pilier indispensable d'une vie heureuse et harmonieuse.

Tel a été le cas du fondateur de COLIFE, Cédric. Après un burn-out sévère il y a quelques années, il n'était même plus capable de se lever le matin. C'est grâce au Yoga et aussi à la détoxification qu'il a pu se régénérer; ce sont tous ces outils qu'il transmet aujourd'hui.

Durant notre formation, nous parlons de jeûne, cures de fruits, herbologie (plantes), observation solaire (sungazing), connexion à la terre et évidemment d'alimentation saine (végétale crudivore). Nous suivons les découvertes et résultats concrets du Dr Robert Morse (+ de 100 000 personnes guéries) mais et surtout nos propres expériences.

En vous inscrivant à notre formation, vous entamez un processus de nettoyage, six mois pour expérimenter la régénération au quotidien.

## 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 330 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. Instruction de 20h de cours réels pendant la formation.
- ✿ **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.
- ✿ **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
- ✿ **Certification sérieuse.** Examen pratique et théorique. Recherches et publication d'articles.
- ✿ **Financièrement abordable** : grâce à la modulation des différentes formations, vous adaptez votre apprentissage à votre budget. Échelonnement de paiement possible.



## MATIÈRES

Les points ci-dessous sont seulement un résumé général

### 1. PRINCIPES DU YOGA

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

### 2. PRINCIPES DU PILATES & YOGA PILATES

- a. Objectif, Philosophie
- b. Techniques spécifiques d'application
- c. Déroulement d'un cours

### 3. PRINCIPES DE L'ALIMENTATION VIVANTE

- a. Nourriture, santé et conscience
- b. Physiologie appliquée
- c. Jeûne et cures
- d. Transition alimentaire, guérison
- e. Vie sociale, application

### 4. DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

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

### 5. PÉDAGOGIE

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

### 6. ANATOMIE & PHYSIOLOGIE

- a. Analyse posturale
- b. Correction des postures
- c. Connaissances du corps humain

### 7. SÉCURITÉ ET BIEN-ÊTRE

- a. Consignes d'hygiène et de sécurité
- b. Gestion d'un groupe
- c. Respect et organisation

### 8. ADMINISTRATION

- a. Devenir indépendant
- b. Rentabiliser
- c. 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 Joseph 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 aigües 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 ?

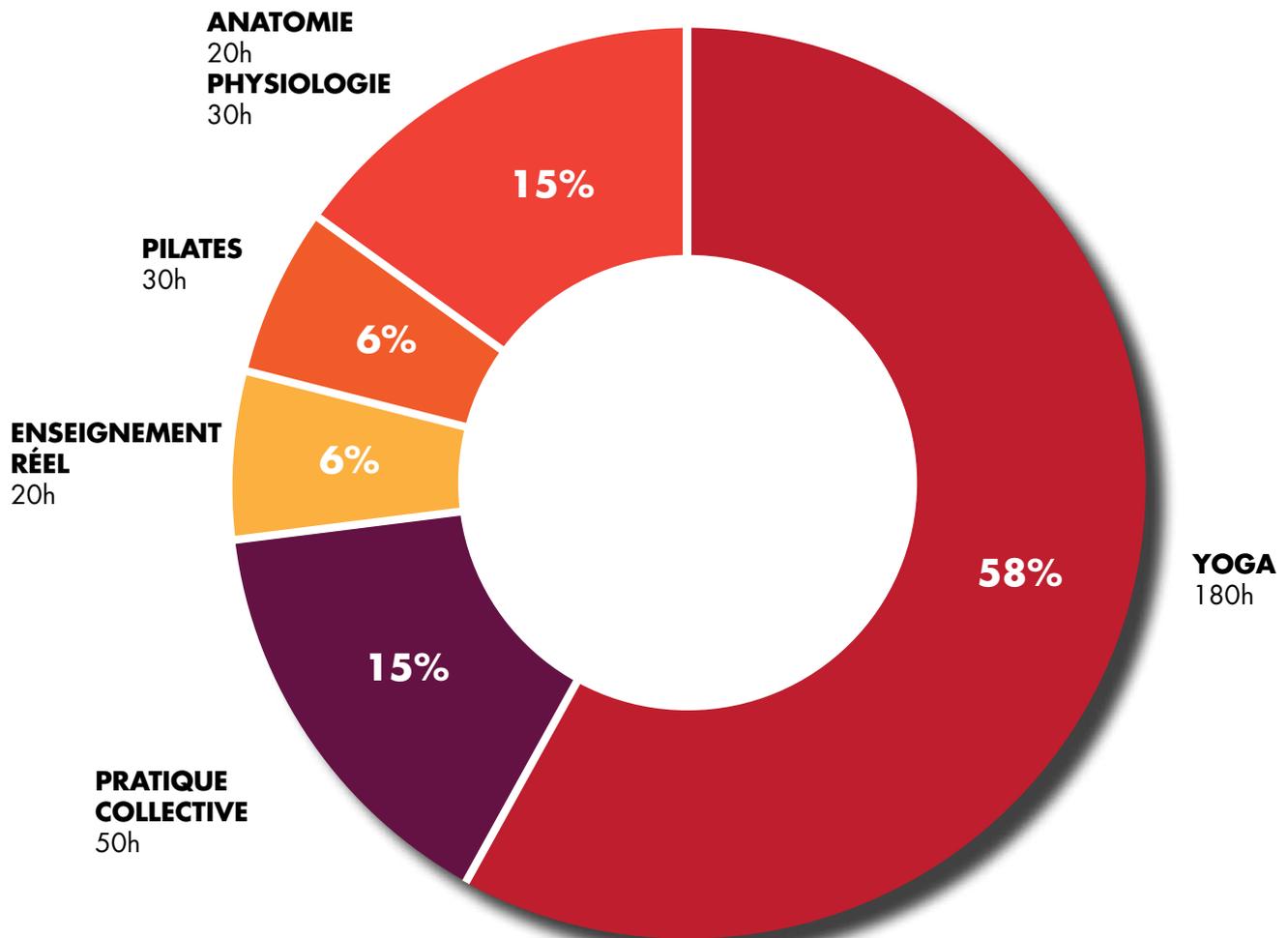
La question ne se pose pas : parce que nous sommes tous intoxiqués à un degré ou à un autre. Allergies, diabète, obésité, toutes les -ites...la liste est longue et tôt ou tard nous sommes tous confrontés aux conséquences d'un mode de vie inadapté.

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. »



### **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. »

## 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).



### 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



### TARIFS



**A. «EARLY BIRD» paiement en 1 fois** au plus tard **4 mois** avant le début de la formation **CHF 6200.- (- 11%)**.

**B. PAIEMENT EN PLUSIEURS FOIS** avant le début de la formation : **CHF 7000.-** (1<sup>er</sup> paiement de CHF 1500.- minimum pour valider l'inscription)

**C. PAIEMENT PARTIEL + ÉCHELONNÉ** durant la formation : **CHF 7700.-** (CHF 3500.- avant le début de formation puis 6x paiements mensuels de CHF 700.- durant la formation. 1<sup>er</sup> paiement de CHF 1500.- minimum pour valider l'inscription)

Voir toutes les conditions en page 19 de cette brochure.



### DATES & HEURES

**SESSION 1** | Mars - Septembre 2020 (FRANÇAIS)

**SESSION 2** | Septembre 2020 - Février 2021 (FRANÇAIS)

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

### RÉPARTITION DES HEURES

#### **330 heures au total**

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



Budget plus modeste?  
Voyez nos autres formations sur le site [www.colife.ch/formation-yoga-geneve/](http://www.colife.ch/formation-yoga-geneve/)



### 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.



### EXAMEN CERTIFIANT

- Transmettre ses 5 articles de recherches dans les délais convenus.
- Contrôle pratique et théorique (voir les dates correspondantes à chaque session)

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).

**MARS - SEPTEMBRE 2020**  
SESSION 1 | FRANÇAIS



**ENSEIGNEMENT THÉORIQUE & PRATIQUE (174H)**

WE	JOUR	DATE	DÉBUT	FIN	TOTAL
1	Vendredi	20.03.20	17:30	21:30	4:00
	Samedi	21.03.20	12:00	17:00	5:00
	Dimanche	22.03.20	13:00	17:00	4:00
2	Vendredi (férié)	10.04.20	8:00	17:00	9:00
	Samedi	11.04.20	8:00	17:00	9:00
	Dimanche	12.04.20	8:00	17:00	9:00
	Lundi (férié)	13.04.20	8:00	17:00	9:00
3	Vendredi	01.05.20	17:30	21:30	4:00
	Samedi	02.05.20	8:00	17:00	9:00
	Dimanche	03.05.20	8:00	17:00	9:00
4	Jeudi (férié)	21.05.20	8:00	17:00	9:00
	Vendredi	22.05.20	8:00	17:00	9:00
	Samedi	23.05.20	8:00	17:00	9:00
	Dimanche	24.05.20	8:00	17:00	9:00
5	Samedi	30.05.20	8:00	17:00	9:00
	Dimanche	31.05.20	8:00	17:00	9:00
	Lundi (férié)	01.06.20	8:00	17:00	9:00
6	Vendredi	19.06.20	17:30	21:30	4:00
	Samedi	20.06.20	8:00	16:00	8:00
	Dimanche	21.06.20	8:00	16:00	8:00
7	Vendredi	17.07.20	17:30	21:30	4:00
	Samedi	18.07.20	8:00	16:00	8:00
	Dimanche	19.07.20	8:00	16:00	8:00



**MARS - SEPTEMBRE 2020**  
SESSION 1 | FRANÇAIS



**SEMAINE INTENSIVE (67H)**

JOUR	DATE	DÉBUT	FIN	TOTAL
Dimanche	02.08.20	8:00	17:00	9:00
Lundi	03.08.20	8:00	17:00	9:00
Mardi	04.08.20	8:00	17:00	9:00
Mercredi	05.08.20	8:00	17:00	9:00
Jeudi	06.08.20	8:00	17:00	9:00
Vendredi	07.08.20	8:00	17:00	9:00
Samedi	08.08.20	8:00	17:00	9:00
Dimanche	09.08.20	8:00	12:00	4:00

**EXAMEN**

JOUR	DATE	DÉBUT	FIN	TOTAL
Samedi	05.09.20	9:00	12:00	3:00

**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 (20H)**

Instruction des cours de Yoga, (Pilates, Yoga-Pilates) pendant la formation, en externe ou dans nos studios (suivant les possibilités).

SEPTEMBRE 2020 - FÉVRIER 2021  
SESSION 2 | FRANÇAIS



ENSEIGNEMENT THÉORIQUE & PRATIQUE (166H)

WE	JOUR	DATE	DÉBUT	FIN	TOTAL
1	Jeudi (férié)	10.09.20	8:00	17:00	9:00
	Vendredi	11.09.20	8:00	17:00	9:00
	Samedi	12.09.20	8:00	17:00	9:00
	Dimanche	13.09.20	8:00	17:00	9:00
2	Vendredi	02.10.20	17:30	21:30	4:00
	Samedi	03.10.20	8:00	17:00	9:00
	Dimanche	04.10.20	8:00	17:00	9:00
3	Vendredi	23.10.20	17:30	21:30	4:00
	Samedi	24.10.20	8:00	17:00	9:00
	Dimanche	25.10.20	8:00	17:00	9:00
4	Vendredi	30.10.20	18:00	21:00	3:00
	Samedi	31.10.20	8:00	17:00	9:00
	Dimanche	01.11.20	8:00	16:00	8:00
5	Samedi	20.11.20	17:30	21:30	4:00
	Dimanche	21.11.20	8:00	17:00	9:00
	Lundi	22.11.20	8:00	17:00	9:00
6	Vendredi	11.12.20	17:30	21:30	4:00
	Samedi	12.12.20	8:00	17:00	9:00
	Dimanche	13.12.20	8:00	17:00	9:00
7	Vendredi	22.01.21	17:30	21:30	4:00
	Samedi	23.01.21	8:00	17:00	9:00
	Dimanche	24.01.21	8:00	17:00	9:00



SEPTEMBRE 2020 - FÉVRIER 2021  
SESSION 2 | FRANÇAIS



**SEMAINE INTENSIVE (74H)**

JOUR	DATE	DÉBUT	FIN	TOTAL
Dimanche	27.12.20	8:00	17:30	9:30
Lundi	28.12.20	8:00	17:30	9:30
Mardi	29.12.20	8:00	17:30	9:30
Mercredi	30.12.20	8:00	17:30	9:30
Jeudi	31.12.20	8:00	17:00	9:00
Vendredi	01.01.21	8:00	17:00	9:00
Samedi	02.01.21	8:00	17:00	9:00
Dimanche	03.01.21	8:00	17:00	9:00

**EXAMEN**

JOUR	DATE	DÉBUT	FIN	TOTAL
Samedi	06.02.21	9:00	12:00	3:00

**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 (20H)**

Instruction des cours de Yoga, (Pilates, Yoga-Pilates) pendant la formation, en externe ou dans nos studios (suivant les possibilités).

## 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)
- 

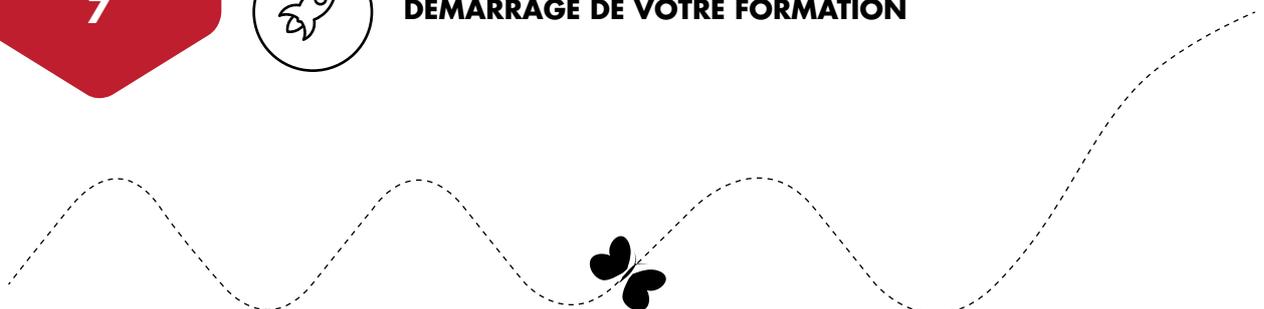
**3 ETUDE DE VOTRE DOSSIER**
- 

**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

### Sélectionnez votre programme

**SESSION 1 | MARS - SEPTEMBRE 2020**  
(Français)

**SESSION 2 | SEPT 2020 - FÉVRIER 2021**  
(Français)

 **ATTENTION : Remplir tout le dossier (pages 18 - 21)**

### 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.

## 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. « Early Bird » paiement en 1 fois 4 mois** avant le début de la formation: **CHF 6200.- (11%)** 
- B. PAIEMENT EN PLUSIEURS FOIS** avant le début de la formation : **CHF 7000.-**  
(1<sup>er</sup> paiement de CHF 1500.- minimum pour valider l'inscription)
- C. PAIEMENT PARTIEL + ÉCHELONNÉ** durant la formation : **CHF 7700.-**  
(CHF 3500.- avant le début de formation puis 6x paiements mensuels de CHF 700.- durant la formation. 1<sup>er</sup> 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<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.

# 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 entièreté, 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 (~ CHF 300.-).
  - 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.
- 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.

### 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 19.**

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).

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

### 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 à la formation 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 1500.- est totalement remboursé. PASSÉ CE DÉLAIS, AUCUNE SOMME N'EST REMBOURSABLE, que l'élève se présente ou pas à la formation.**
- c. **LES CHF 1500.- D'INSCRIPTION SONT NON-REMBOURSABLES, quelle que soit la raison invoquée** (nombre de place limité. Chaque inscription validée bloque l'accès à un autre élève).
- d. **EN CAS D'ABANDON DE LA FORMATION, AUCUN REMBOURSEMENT N'EST POSSIBLE, QUEL QUE SOIT LE NOMBRE DE MODULES SUIVIS. AUCUN «PRO-RATA» N'EST POSSIBLE, QUELLE QUE SOIT LA RAISON INVOQUÉE.**

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 3 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, 6 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 ( 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.

#### **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 !O!)...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 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 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 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.

#### **Comment se déroule les 20 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.

## QUESTIONS

### **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 (CHF 120.- / 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.

## **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.

### **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, 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](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

