

2020



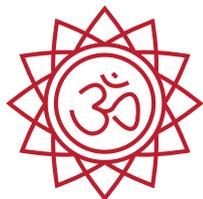
PROGRAMME  
**ASHTANGA VINYASA YOGA**  
**FLOW + POWER**

Pratique intensive & Formation professeurs

Outil complet pour approfondir vos connaissances  
du yoga et apprendre à enseigner

Certifié | **200H** | 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 **votre 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 »**



ASHTANGA VINYASA



### 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 ».*

## OFFRE FORMATIONS CHEZ COLIFE



### FORMATIONS YOGA

YOGA INTÉGRALE  
350H

HATHA YOGA  
200H

ASHTANGA VINYASA  
FLOW+POWER | 200H

YOGA NIDRA  
100H

KUNDALINI  
PRANAYAMA | 50H

BASES DU YOGA  
18H



### FORMATIONS HYPNOSE

I. TECHNICIEN AUTO-  
HYPNOSE | 18H



II. PRATICIEN HYPNO-  
RELAXATION | 45H



III. HYPNOTHÉRAPEUTE  
PRO | 135H



### FORMATION PILATES

PILATES MATWORK  
120H



### DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

VENDRE VOTRE  
SAVOIR FAIRE | 16H

## PROGRAMME ASHTANGA VINYASA YOGA

### 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 & 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.



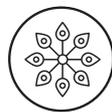
#### **ENSEIGNEMENT D'UN YOGA AUTHENTIQUE, MODERNE**

Appliqué, fondé sur les dernières recherches scientifiques ainsi qu'une pratique personnelle des enseignants forte et établie.



#### **ASSIMILATION PROGRESSIVE ET FACILE**

Avec **200 heures** de cours réparties sur 6 week-ends durant 3 mois. Accent mis sur la pratique et l'expérience personnelle.



#### **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.



#### **ENSEIGNEMENT QUALITATIF**

Maximum 12 personnes par cours



#### **CAPACITÉ D'ENSEIGNER AVEC CONFIANCE**

Dès les premiers cours post-certification.



#### **RICHESSSE DES COMPÉTENCES**

Acquises grâce aux visions et approches des différents enseignants et intervenants.



#### **PRATIQUE PERSONNELLE / ENSEIGNEMENT**

10 heures minimum de pratique libre au sein de nos studios, avec votre groupe de formation.



#### **PÉDAGOGIE FORTE**

Apportant des bases solides en termes de communication et d'expression de soi. Stages d'étude au sein de nos cours.



#### **FINANCIÈREMENT ABORDABLE**

Grâce à la modulation des différentes formations, vous adaptez votre apprentissage à votre budget. Échelonnement de paiement possible.



#### **CARTE DE 50 COURS GRATUITE** **Accès gratuit à 50 heures de pratique** en cours collectifs.

Possibilité d'explorer d'autres styles. (Valeur CHF 950.-)

## ASHTANGA VINYASA ORIGINEL

### C'EST QUOI ?

Appelé aussi « **Raja-yoga** », l'ashtanga yoga trouve ses origines dans les textes Sanskrit de Patanjali. Il désigne un yoga de l'aboutissement et est considéré comme le yoga le plus complet de tous. Le terme « Ashtanga » est composé de deux mots Sanskrit : asta, qui signifie « huit » et « anga » qui signifie « membres », lesquels huit membres correspondent aux huit principes de base de l'Ashtanga Yoga.

L'**Ashtanga Yoga** est une forme traditionnelle de yoga extraite du Yoga Sutras (la bible du yoga) créée et enseignée dès 1948 à Mysore, en Inde, par Pattabhi Jois, élève de l'éminent professeur de yoga Krishnamacharya, dans le but d'apprendre à chacun à se soigner par lui-même.

Elle se décompose en huit principes allant de la restriction de soi à la réalisation de soi en passant par l'activité physique ou encore la méditation. Plus qu'une activité physique, il s'agit donc d'un véritable art de vivre, pouvant en outre aider à guérir d'anciennes blessures physiques ou émotionnelles ou simplement à maintenir un corps et un esprit sains.

Ce style est dynamique et les postures (environ 50) sont enchaînées rapidement, coordonnées à une respiration profonde. Le terme **Vinyasa** signifie d'ailleurs exactement « synchronisation du mouvement avec la respiration ». Chaque pose est tenue pour un certain nombre de respirations, en général cinq. Contrairement au style dérivé « Vinyasa », les séquences d'enchaînement de l'Ashtanga Vinyasa Yoga sont fixes et continuellement répétées.

La pratique de l'Ashtanga yoga s'ancre sur trois principes clés : *âsana* (postures), *prânâyâma* (respiration), *drishti* (points de regards) qui forment le trishtana. Elle est accompagnée de l'usage des *bandha* (« serrure » ou « verrou ») ainsi que de la maîtrise des points de regards (*drishti* : « vision », « fait de voir »).

### LES BIENFAITS DU ASHTANGA VINYASA

La synchronisation des poses avec la respiration induit une augmentation de la chaleur interne et de la transpiration. Les différents nettoyages intérieurs qui en découlent induisent un processus de détoxification profond avec l'élimination des toxines, déchets et impuretés stockés dans les cellules.

#### Durant ce programme, vous développerez:

- Souplesse et Agilité
- Force et Endurance
- Equilibre et Renforcement musculaire
- Sculpture et Tonification de la silhouette
- Gestion du Stress et des Émotions
- Sérénité et Calme Intérieur
- Mémoire et Concentration
- Fluidité et Force de l'Esprit
- Créativité et Intuition

### MATIÈRES / POINTS CLEFS DU PROGRAMME

- Ashtanga Vinyasa, Définition & Principes
- Salutations A & B
- Séquence Ashtanga Première Série
- Approfondissement des postures complexes
- Correction et Détails



## 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.



### **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. »



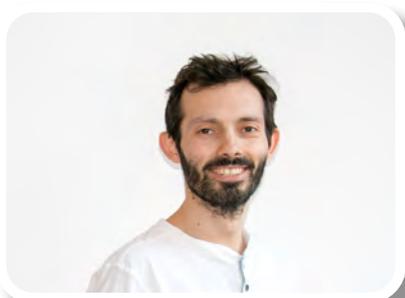
### **STÉPHANIE RUIZ**

« 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. »



### **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. »

## INFORMATIONS



### TARIFS



A. «EARLY BIRD» **paiement en 1 fois** au plus tard **4 mois** avant le début de la formation **CHF 3950.- (- 11%)**.

B. Paiement en une ou plusieurs fois avant le début de la formation **CHF 4500.-**

Voir toutes les conditions en page 13 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 13 de cette brochure.



### DATES & HEURES

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

**SESSION 1** | Janvier - Mars 2020  
(Anglais)

**SESSION 2** | Septembre - Novembre 2020  
(Anglais)

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

### Répartition des heures

#### 150 heures au total

- 130 heures théorie & pratique sur 6 week-ends
- 50 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

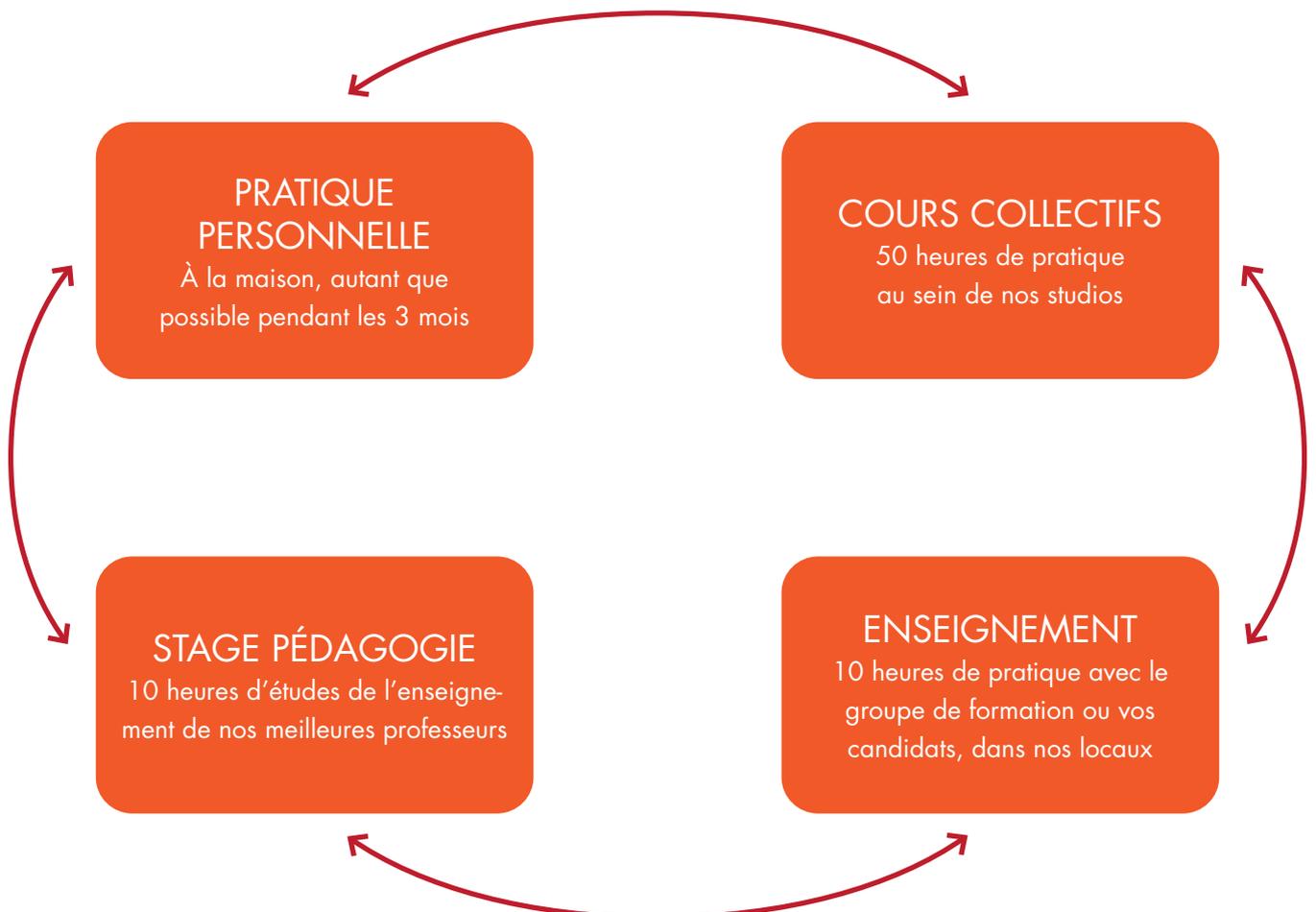
Studio Colife Pâquis  
Rue du Dr. Alfred-Vincent 5, 1201 Genève



### INSCRIPTION

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

## PRATIQUE



## AOÛT - DÉCEMBRE 2020

### ANGLAIS et FRANÇAIS

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

WE	JOUR	DATE	DEBUT	FIN	TOTAL
1	Vendredi	28.08.20	17:30	21:30	4:00
	Samedi	29.08.20	08:00	17:00	9:00
	Dimanche	30.08.20	08:00	17:00	9:00
2	Jeudi	10.09.20	08:00	17:00	9:00
	Vendredi	11.09.20	08:00	17:00	9:00
3	Vendredi	18.09.20	17:30	21:30	4:00
	Samedi	19.09.20	08:00	17:00	9:00
	Dimanche	20.09.20	08:00	17:00	9:00
4	Vendredi	16.10.20	17:30	21:30	4:00
	Samedi	17.10.20	08:00	17:00	9:00
	Dimanche	18.10.20	08:00	17:00	9:00
5	Vendredi	13.11.20	17:30	21:30	4:00
	Samedi	14.11.20	08:00	17:00	9:00
	Dimanche	15.11.20	08:00	17:00	9:00
6	Vendredi	11.12.20	17:30	21:30	4:00
	Samedi	12.12.20	08:00	17:00	9:00
	Dimanche	13.12.20	08:00	17:00	9:00

#### EXAMEN

JOUR	DATE	DÉBUT	FIN	TOTAL
Samedi	26.12.20	8:00	12:00	4:00



## INSCRIPTION

### ETAPES A SUIVRE POUR VOTRE INSCRIPTION



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



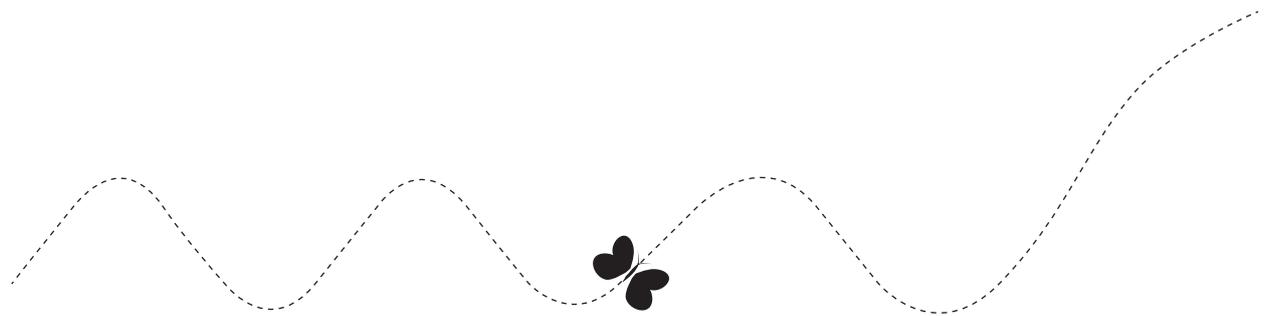
**PAIEMENT DE VOTRE FORMATION** (suivant les modalités choisies)



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



**DÉMARRAGE DE VOTRE FORMATION**



## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

### Sélectionnez votre programme

**AOÛT - DÉCEMBRE 2020**  
(ANGLAIS ET FRANÇAIS)

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

 **ATTENTION : Remplir tout le dossier (pages 12 - 15)**

### COORDONNÉES

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

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

Rue \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

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

Téléphone \_\_\_\_\_ Courriel \_\_\_\_\_

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

### RÉFÉRENCES

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

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

Formations précédentes similaires \_\_\_\_\_

### MOTIVATION

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

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION



### BILAN DE SANTÉ

En vous inscrivant à notre formation, vous 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

1. CHOISISSEZ VOTRE FORMULE :

- A. « Early Bird » paiement en 1 fois 4 mois** avant le début de la formation: **CHF 3950.- (-11%)** 
- B. Paiement en une ou plusieurs fois avant le début de la formation **CHF 4500.-**
- C. Paiement Echelonné** durant la formation: **CHF 4900.-** (CHF 1900.- avant le début de la formation puis 3x paiements mensuels de CHF 1000.- durant la formation).

2. VALIDEZ VOTRE INSCRIPTION en virant le montant de **CHF 500.-** de frais d'Inscription.

3. PAYER LE SOLDE au plus tard **1 mois avant** le début de la formation, sauf la formule «Paiement échelonné.»

4. 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.

# PROGRAMME ASHTANGA VINYASA

## CONDITIONS GÉNÉRALES

### 1. FORMATION

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

### 2. INSCRIPTION

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

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

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

- Santé morale et physique: 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 :

- 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.
- Effectuer la totalité de ses heures d'enseignement.
- 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.
- Recevoir une note supérieure à 4 aux examens finaux théoriques et pratiques ainsi qu'à l'évaluation du manuel (notés de 1 à 6).
- 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:

- Comportement engagé et motivé.
- 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.

- Professionalisme, précision du détail.
- Hygiène personnelle irréprochable.
- Organisation, ponctualité.
- 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.

ASHTANGA VINAYASA

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 (120CHF/heure).

### 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).

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.

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

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

Pour la partie pratique, il vous est demandé de pratiquer, seul et en groupes. Nous proposons des forfaits à moindre coût pour les élèves en formation qui ont besoin de plus d'heures de pratique (au delà du paquet), ceci afin de vous perfectionner dans nos studios. Si vous souhaitez participer à nouveau à un ou plusieurs modules de la prochaine formation, vous le pouvez mais cela aura un coût, le nombre de places étant limitée. Toutefois, si il nous restait 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

