



PROGRAMME
PILATES MATWORK

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

120H | 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.

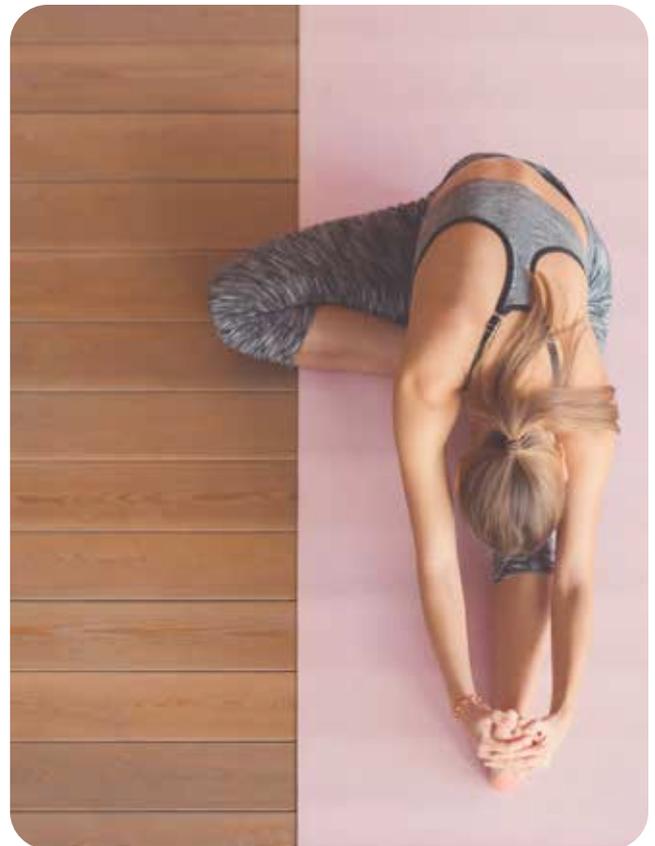


PILATES MATWORK

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 PILATES AUTHENTIQUE

Notre approche et **application du Pilates** sont fondées sur ses bases originelles, telles que transmises par Josef Pilates et sa lignée.

Durant la **formation de Pilates**, nous abordons les principes, l'anatomie, l'alignement postural et tous les différents exercices traditionnels.

Tous les professeurs sont des professeurs de Pilates engagés, professionnels, maîtrisant parfaitement la technique et les différents aspects de l'enseignement.

Enfin, dans notre école, nous transmettons aussi 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.



TRANSFORMEZ VOTRE QUALITÉ DE VIE GRÂCE AU PILATES

Notre formation est destinée à ceux et celles souhaitant devenir professeur de Pilates, mais aussi à toute personne désireuse d'accéder à une meilleure qualité de vie.

La pratique du Pilates renforce vos muscles abdo-lombo-pelviens, votre alignement et votre posture. Elle est reconnue comme extrêmement efficace contre les maux de dos et différents problèmes de mobilité.

En suivant notre formation de Pilates, vous acquérez un outil puissant qui transformera votre bien-être physique et mental.

ENSEIGNER POUR ANCRER ET STABILISER VOTRE PRATIQUE

Les bienfaits du Pilates sont indéniables mais encore faut-il trouver le temps de pratiquer. Enseigner vous donne donc l'opportunité de joindre l'utile à l'agréable et de vous établir dans une pratique stable.

Notre formation de Pilates 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 | 150H

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 PILATES MATWORK

BUT

Notre formation a été élaborée avec soin afin de vous apporter tous les atouts pour enseigner le Pilates de manière professionnelle.

De surcroit, elle vous apportera toutes les clefs vous permettant d'accéder à meilleur un bien-être au quotidien.

POINTS FORTS



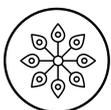
MÉTHODE PILATES AUTHENTIQUE

Le contenu de la formation suit l'expérience commune de 40 ans de pratique intensive. Les techniques reprennent le travail traditionnel de Josef Pilates et les différents courants dont il s'est inspiré (yoga, fitness, arts martiaux).



ENSEIGNEMENT DE HAUTE QUALITÉ

Focaliser sur l'acquisition concrètes des compétences et vous permettant d'enseigner avant même la certification. Maximum 12 personnes par groupe.



FORMATION CONTINUE

Notre école propose une dizaine de formations différentes: yoga, hypnose, développement personnel etc. Chez nous avez la possibilité de vous perfectionner et de mettre d'autres cordes à votre arc.



CAPACITÉ D'ENSEIGNER AVEC CONFIANCE

Dès les premiers cours post-certification.



PRATIQUE INTENSIVE

Accès à 20 heures de cours collectifs gratuits dans nos studios, 10 heures d'enseignement, 10 heures de stages pédagogiques.



PÉDAGOGIE FORTE

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



ASSIMILATION PROGRESSIVE ET FACILE

Avec **120 heures** de cours réparties sur 10 jours durant 3 mois. Accent mis sur la pratique et l'expérience personnelle.



RICHESSSE DES COMPÉTENCES

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



CERTIFICATION SÉRIEUSE

Examen pratique et théorique. Recherches et publication d'articles.



FINANCIÈREMENT ABORDABLE

Rabais « early bird » pour les inscriptions 4 mois avant le début du cursus.



CARTE DE 20 COURS GRATUITE

Accès gratuit à 20 heures de pratique en cours collectifs. Possibilité d'explorer d'autres disciplines comme le yoga. (Valeur CHF 420.-)

PILATES MATWORK

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
- Travail Matwork avec accessoires
- 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.



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. »



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. »



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 le 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. »

INFORMATIONS



TARIFS



A. «EARLY BIRD» **paiement en 1 fois** au plus tard **4 mois** avant le début de la formation **CHF 2850.- (- 12%)**.

B. Paiement en une ou plusieurs fois avant le début de la formation **CHF 3250.-**

Voir toutes les conditions en page 14 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 14 de cette brochure.



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...).



INSCRIPTION

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



DATES & HEURES

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

SESSION 1 | Mai - Juillet 2020
(Français)

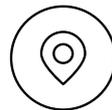
SESSION 2 | Octobre - Décembre 2020
(Français)

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

Répartition des heures

120 heures au total

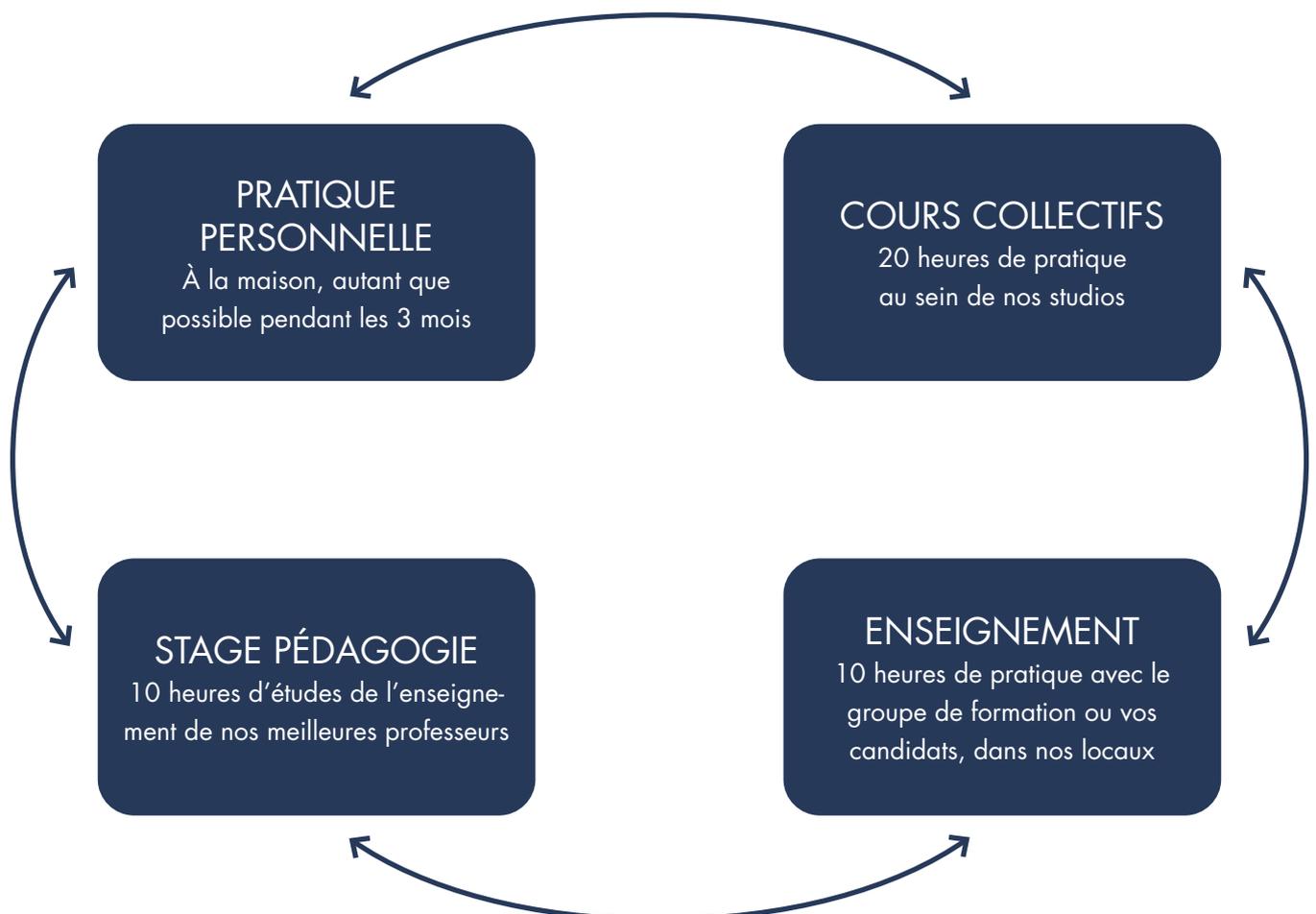
- 80 heures théorie & pratique sur 6 week-ends
- 20 heures de pratique en cours collectif
- 10 heures de stage pédagogie
- 10 heures de pratique enseignement



LIEUX DE FORMATION

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

PRATIQUE



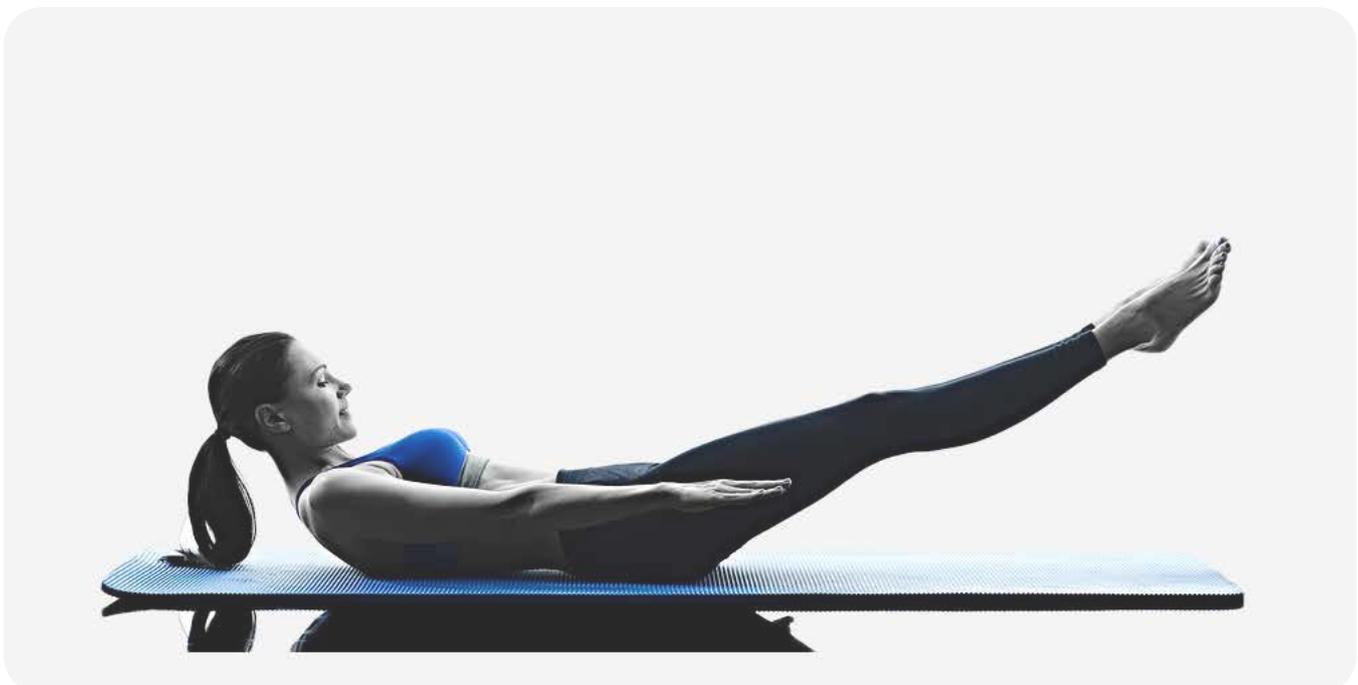
MAI - JUILLET 2020
SESSION 1 | FRANÇAIS

ENSEIGNEMENT THÉORIQUE & PRATIQUE (76H)

WE	JOUR	DATE	DEBUT	FIN	TOTAL
1	Vendredi	22.05.20	08:00	17:00	9:00
	Samedi	23.05.20	08:00	17:00	9:00
	Dimanche	24.06.20	08:00	17:00	9:00
2	Vendredi	05.06.20	08:00	17:00	9:00
	Samedi	06.06.20	08:00	17:00	9:00
	Dimanche	07.06.20	08:00	17:00	9:00
3	Vendredi	26.06.20	17:30	21:30	4:00
	Samedi	27.06.20	08:00	17:00	9:00
	Dimanche	28.06.20	08:00	17:00	9:00

EXAMEN

JOUR	DATE	DÉBUT	FIN	TOTAL
Vendredi	03.07.20	17:30	21:30	4:00



OCTOBRE - DÉCEMBRE 2021
SESSION 2 | FRANÇAIS

ENSEIGNEMENT THÉORIQUE & PRATIQUE (76H)

WE	JOUR	DATE	DEBUT	FIN	TOTAL
1	Vendredi	30.10.20	08:00	17:00	9:00
	Samedi	31.10.20	08:00	17:00	9:00
	Dimanche	01.11.20	08:00	17:00	9:00
2	Vendredi	27.11.20	08:00	17:00	9:00
	Samedi	28.11.20	08:00	17:00	9:00
	Dimanche	29.11.20	08:00	17:00	9:00
3	Vendredi	18.12.20	17:30	21:30	4:00
	Samedi	19.12.20	08:00	17:00	9:00
	Dimanche	20.12.20	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)



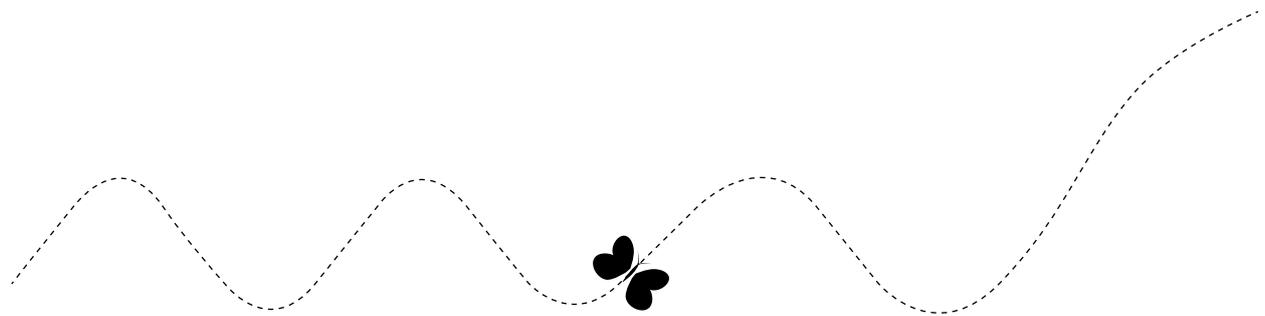
PAIEMENT DE VOTRE FORMATION (suivant les modalités choisies)



CONFIRMATION et **INFORMATIONS** sur les prochaines étapes



DÉMARRAGE DE VOTRE FORMATION



FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Sélectionnez votre programme

PILATES SESSION 1 | MAI - JUILLET 2020
(FRANÇAIS)

**PILATES SESSION 2 | OCTOBRE -
DÉCEMBRE 2020** (FRANÇAIS)

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

 **ATTENTION : Remplir tout le dossier (pages 13 - 16)**

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 2850.- (-12%)** 
- B. Paiement en une ou plusieurs fois avant le début de la formation **CHF 3250.-**
- C. **CHF 3050.-** (- 5% rabais) Formations multiples (Hatha, Vinyasa, etc.)

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.

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



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

PROGRAMME PILATES MATWORK I

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.
- Dans les cas exceptionnels d'un nombre restreint d'élèves (absences), les jours et heures de formation peuvent être condensés / légèrement modifiés, en accord avec les participants.

2. INSCRIPTION

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

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

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

- Santé morale et physique: vous devez impérativement être en pleine possession de vos capacités physiques et morales pour participer à la formation.
Notre entreprise « COLIFE » se réserve le droit d'exclure toute personne ayant menti sur ses ap-

titudes et mettant en danger sa vie et celles des autres durant la formation.

3. ANNULATION

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

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

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

4. CERTIFICATION

Afin d'être certifié l'élève doit absolument :

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

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

5. ATTITUDE

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

- a. Comportement engagé et motivé.
- b. Écoute et communication fluide et instantanée.
Toute remarque se fait dans le moment présent, celles venant plus tard ne sont pas traitées car issues du mental (interprétation, imagination). Apprendre à communiquer et à s'exprimer ouvertement, franchement, de manière directe fait partie intégrante de la formation et est même indispensable pédagogiquement.
- c. Professionnalisme, précision du détail.
- d. Hygiène personnelle irréprochable.
- e. Organisation, ponctualité.
- f. Sociabilité, bienveillance et courtoisie.
- g. Respect des professeurs, collaborateurs, collègues, des locaux et du matériel.
- h. **Venir à l'heure et garder une attitude positive en tout temps (particulièrement durant les semaines intensives) sont impératifs.**

6. LÉGAL

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

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

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

Lieu et Date _____

Nom et Prénom du participant _____

Signature _____

QUESTIONS

FORMATION

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

Oui, largement. Le Pilates est l'aboutissement d'une pratique personnelle vous amenant à expérimenter et à comprendre par vous-même. Le « bourrage de crâne » est donc antagoniste au Pilates et totalement inutile. Rappelez-vous que vous devenez coach/professeur de Pilates et non pas physiothérapeute ou autre professionnel de santé.

En quoi consiste la rédaction d'articles ?

Rédaction de plusieurs textes lié à la discipline enseignée (yoga, pilates).

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

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 heures d'enseignement réel ?

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

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

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

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

CERTIFICATION

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

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

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

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

QUESTIONS

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 restaient des places de libre, vous pourriez participer gratuitement.

« Vous avez encore des questions? »

Vous pouvez nous contacter:

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

Colife Swiss Coaching Sàrl
Chemin des Colombettes 6
1202 Genève

Félicitations ! Vous êtes au bout de la brochure

