

Formation Yoga Intégral 250H



*Un chemin vers l'équilibre entre corps et
esprit, pour rayonner pleinement dans
votre vie personnelle et professionnelle.*



Introduction

MESSAGE DU FONDATEUR

Bienvenue dans la Formation Yoga Intégral 250H !
Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant **approfondir sa connaissance du yoga et du Pilates**, que ce soit pour un enrichissement **personnel ou une ambition professionnelle**.

Fruit de plus de dix ans de développement, notre programme continue d'évoluer pour offrir un outil complet et holistique à ceux qui aspirent à enseigner ou à enrichir leur pratique.

Notre approche intègre le **Hatha Yoga**, le **Vinyasa**, le **Kundalini**, le **Yoga Nidra**, la **méditation**, le **Pilates**, et le **YogaPilates** (ou Yogalates). Cette diversité reflète notre conviction que le yoga transcende les frontières des styles. Au-delà des étiquettes comme « **Ashtanga** » ou « Vinyasa », le yoga est une pratique globale qui englobe les postures (**asanas**), la respiration (**pranayama**), le chant de mantras, la relaxation, et la méditation. Notre objectif est de vous transmettre une approche complète, pratique et transformative.

En soit, cette richesse de contenu est le plus pertinent car le Yoga n'a pas vraiment de frontières. Les termes utilisés comme « ashtanga, vinyasa, hatha etc » sont plus des indications pour les cours collectifs. Dans la réalité, **le Yoga est une pratique complète** comprenant le chant de mantras, la relaxation, les postures bien sûr et la méditation.

Nous souhaitons donc vous transmettre **un outil holistique complet et utile**, c'est pour cela que nous avons intégré toutes ces pratiques.

ORIGINE DE LA FORMATION

La formation est née d'un besoin concret au sein de **notre studio**, Colife, créé en 2012. Les **cours collectifs** ont révélé une demande croissante pour des enseignants compétents et polyvalents, capables de répondre aux attentes des élèves tout en s'adaptant à la flexibilité requise dans un studio de qualité.

Face à des formateurs externes souvent peu professionnels ou spécialisés dans un seul style, nous avons décidé de former **nos propres professeurs**. Cette initiative, lancée il y a une décennie, vise à doter les participants des compétences nécessaires **pour enseigner plusieurs disciplines et s'épanouir professionnellement**, tout en offrant un cadre pour **approfondir leur pratique personnelle**.

Pourquoi cette formation ?



UNE OPPORTUNITÉ DE TRANSFORMATION

Participer à une **formation de yoga** va au-delà de l'acquisition de connaissances : c'est une invitation à explorer l'inconnu, à dépasser ses croyances et à entreprendre un cheminement intérieur. Cette formation est un espace de développement personnel, où l'objectif n'est pas de se remplir de savoir pour briller, mais d'oser expérimenter le vide et de déconstruire l'ego. Elle représente souvent un tournant, que ce soit pour une reconversion professionnelle, un changement de vie, ou une quête de sens.

Que vous souhaitiez enseigner ou non, cette formation vous permettra de :

- Gagner en **confiance en soi** et réduire la **timidité**.
- Améliorer votre capacité à **parler en public** et à **développer votre leadership**.
- **Devenir autonome dans votre pratique** et, potentiellement, dans votre carrière.
- **Maîtriser** divers **styles de yoga** et le **Pilates Matwork**.
- Trouver un **espace de paix intérieure** et de ressourcement, essentiel à votre bien-être.

Cette expérience vous poussera hors de votre **zone de confort** tout en vous offrant des outils pour une transformation physique, mentale,

Je vous souhaite une belle lecture et vous félicite d'avoir choisi le chemin du yoga, chez nous ou ailleurs ! – Namasté

Cédric



Contenu

Objectifs de la formation	5
À propos de Colife	6
Yoga et Pilates	7
Éthique du Yoga	10
Programme détaillé	12
Méthodologie et Approche	14
Équipe pédagogique	15
Témoignages	16
Logistique et Informations Pratiques	17
Certification	18
Guide de préparation	19
Questions Fréquentes (FAQ)	20
Conclusion et action à l'appel	21



01 Objectifs de la formation

POURQUOI PARTICIPER ?

- Approfondir **votre pratique** du yoga et/ou du Pilates.
- Maîtriser divers **styles de yoga** et renforcer vos compétences pédagogiques.
- Améliorer votre **santé physique et mentale** grâce à une pratique intensive sur 9 mois.
- Transformer votre **vie intérieure** : plus de force, de calme, de concentration, et une meilleure estime de soi.
- **Se reconvertir** professionnellement vers un métier passionnant.
- **Transmettre** votre passion après des années de pratique en tant qu'élève.
- **Enseigner** au sein de Colife ou dans d'autres structures.
- **Développer** une pratique personnelle régulière et équilibrée.
- Acquérir les compétences pour **enseigner avec assurance**.
- **Valider vos compétences** via une école reconnue pour son sérieux.



02 À propos de COLIFE

NOTRE MISSION ET NOS VALEURS

Colife aspire à l'excellence et à la qualité dans une **démarche authentique** et dévouée. Guidés par l'amour de l'humain, la beauté, la sobriété, et l'intégrité, nous collaborons exclusivement avec des enseignants expérimentés, passionnés, et alignés avec les philosophies qu'ils transmettent. Grâce à la confiance et à l'engagement de nos élèves, Colife s'est forgé une **réputation solide** pour le sérieux et la qualité de ses enseignements, devenant une référence dans l'univers du yoga et du Pilates.

VISION

Nous envisageons un monde où chaque individu est considéré **dans sa globalité** – physique, mentale, émotionnelle, et spirituelle. Notre approche célèbre la diversité et la singularité, libérant les personnes de leurs souffrances et les accompagnant vers un épanouissement personnel qui améliore leur quotidien.

MISSION

Colife s'engage à transmettre **une pratique authentique du yoga et du Pilates**, en formant des enseignants compétents capables d'enseigner dans notre centre ou ailleurs, en favorisant l'épanouissement personnel de chaque participant, et en permettant aux professeurs expérimentés de partager leur expertise. Nous recherchons les meilleures solutions pour favoriser la sérénité, le dépassement de soi, et la création d'une communauté autonome, libre, et épanouie.

NOTRE HISTOIRE

Fondé en 2012, Colife a traversé **des succès et des défis**. Nous avons lancé un service de restauration « YogiFood », ouvert un deuxième studio à Genève (Pâquis, 2016), puis un troisième aux Eaux-Vives (2020). Les restrictions liées à la pandémie de COVID-19 nous ont conduits à recentrer nos activités sur notre studio d'origine **aux Nations**, en quête d'une vie plus simple et alignée. En 2025, un nouveau studio a vu le jour à Payerne, marquant une nouvelle étape dans notre engagement envers le yoga et le bien-être.

03 Yoga et Pilates: Définition et Bienfaits

QU'EST-CE QUE LE YOGA ?

Le yoga, pratique millénaire originaire d'Inde, est bien plus qu'une série de postures (asanas). C'est une discipline holistique visant à transcender l'ego à travers des techniques variées : respiration (pranayama), mouvements, chants de mantras, méditation, et une philosophie de vie, appelée Ashtanga (8 membres). Bien que souvent perçu comme un sport dans le monde moderne, le yoga est avant tout **un chemin vers l'unité et la conscience de soi**.

Styles enseignés dans la formation :

- **Hatha Yoga** : Une pratique équilibrée, axée sur les postures et la respiration, intégrant les opposés (force et douceur).
- **Vinyasa Yoga** : Un style dynamique, fluide, centré sur les enchaînements de postures synchronisés avec la respiration.
- **Kundalini Yoga** : Une approche énergétique stimulant la force vitale (kundalini) via des respirations, méditations, et mantras, sans accent sur les postures.
- **Yoga Nidra** : Une relaxation profonde, proche de l'hypnose, favorisant l'auto-régénération.
- **Méditation** : Une composante essentielle du yoga, également pratiquée de manière indépendante pour cultiver la pleine conscience.



BIENFAITS DU YOGA

La pratique régulière du yoga offre des avantages exceptionnels pour le corps et l'esprit, notamment :

- Renforcement du **système immunitaire**.
- Réduction du **stress** et de l'anxiété.
- Amélioration de la **souplesse** et de la tonicité musculaire.
- Meilleure qualité de **sommeil**.
- Augmentation de la **concentration** et de la mémoire.
- Renforcement du **système cardiovasculaire**.
- Amélioration de la **circulation sanguine**.
- Soutien à la santé des os et des **articulations**.
- Promotion du **bien-être mental** et émotionnel.
- Développement de la **force physique** et de l'**endurance**.



QU'EST-CE QUE LE PILATES ?

Inspiré en partie par le yoga, le Pilates, créé par Joseph Pilates, est une méthode de renforcement postural. Il cible les muscles profonds (notamment le transverse et le périnée) pour améliorer la posture, la stabilité, et la force du buste (dos et abdominaux). Le **YogaPilates**, un style hybride, combine des exercices de yoga et de Pilates pour une approche complète et accessible.

BIENFAITS DU PILATES

Le Pilates complète le yoga en offrant des bénéfices spécifiques, tels que :

- Amélioration de l'**alignement postural**.
- Renforcement des muscles profonds pour une **meilleure stabilité**.
- Développement de la **précision** et du **contrôle** des mouvements.
- Augmentation de la **force fonctionnelle** sans impact.
- Réduction des **douleurs dorsales** et articulaires.
- Amélioration de la **conscience corporelle**.
- Promotion d'une **respiration** efficace.
- Prévention des **blessures** grâce à un travail équilibré.
- Soutien à la **rééducation physique** (ex. : post-grossesse, blessures).
- Renforcement de la **confiance en soi** à travers une meilleure posture.

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant adopter un mode de vie sain, surmonter un burn-out, relever des défis de santé, ou devenir enseignant de yoga et Pilates.



04 Éthique du Yoga

VIVRE LES PRINCIPES YOGIQUES

Le yoga est bien plus qu'une pratique physique : c'est un **mode de vie guidé par des principes éthiques** qui favorisent l'harmonie avec soi, les autres, et l'univers. Au cœur de cette philosophie se trouvent les Yamas et Niyamas, les deux premiers piliers des Yoga Sutras de Patanjali, qui servent de boussole morale pour les pratiquants.

YAMAS (restrictions éthiques) : Ces cinq principes guident nos interactions avec le monde extérieur :

- Ahimsa (bienveillance) : Cultiver la bienveillance envers tous les êtres, dans nos actions, paroles, et pensées.
- Satya (vérité) : Vivre avec authenticité, en alignant nos paroles et nos actes avec la vérité intérieure.
- Asteya (intégrité) : Respecter ce qui appartient aux autres, qu'il s'agisse de biens matériels, de temps, ou d'énergie.
- Brahmacharya (modération) : Préserver son énergie vitale en évitant les excès et en cultivant l'équilibre.
- Aparigraha (détachement) : Se détacher des désirs matériels et des attachements pour embrasser la simplicité.



NIYAMAS (observances personnelles) : Ces cinq disciplines favorisent la croissance intérieure :

- **Saucha** (pureté) : Purifier le corps et l'esprit par une hygiène physique, une alimentation saine, et des pensées claires.
- **Santosha** (contentement) : Trouver la paix dans l'instant présent, quelle que soit la situation.
- **Tapas** (discipline) : Cultiver la persévérance et l'engagement dans la pratique, même face aux défis.
- **Svadyaya** (étude de soi) : Approfondir la connaissance de soi à travers l'étude des textes sacrés et l'introspection.
- **Ishvara Pranidhana** (abandon au divin) : S'ouvrir à une force supérieure, quelle que soit sa forme, pour transcender l'ego.

À Colife, ces principes sont **au cœur de notre enseignement**. Nous encourageons nos élèves à intégrer les **Yamas** et **Niyamas** dans leur pratique et leur vie quotidienne, non comme des règles rigides, mais comme des invitations à vivre avec conscience, intégrité, et compassion.

Cette approche, inspirée par la vision de notre fondateur **Cédric Abeck**, vise à dépasser l'illusion de l'ego pour se connecter à une vérité plus profonde, en harmonie avec la quête de **Samadhi** – l'unité absolue.



05 Programme détaillé

CURRICULUM DE LA FORMATION (250 HEURES)

Le programme est structuré en 16 modules, dispensés sur 9 mois (mars à décembre). Il est sujet à des ajustements mineurs. Pour des détails spécifiques, contactez-nous à contact@colife.ch.

- **Modules 1-4 : Hatha Yoga** – Techniques, alignements, et philosophie.
- **Modules 5-6 : Kundalini Yoga** – Pratiques énergétiques et mantras.
- **Modules 7-9 : Pilates et YogaPilates** – Renforcement musculaire et fusion avec le yoga.
- **Module 10 : Yoga Nidra et Méditation** – Relaxation profonde et pleine conscience.
- **Modules 11-13 : Vinyasa Yoga** – Séquençage, fluidité, et créativité.
- **Module 14 : Pilates Avancé** – Approfondissement des techniques.
- **Module 15 : Anatomie et Pédagogie** – Sécurité, enseignement, et révision.
- **Module 16 : Intégration et Certification** – Pratiques finales et éthique professionnelle.

HORAIRES DES MODULES

- **Samedi** : 13h15–17h15
- **Dimanche** : 13h00–17h00

La formation est condensée, donc la présence à tous les week-ends est requise.

En cas d'absence, les options de rattrapage incluent :

- Révision avec des collègues (notes, pratique commune).
- Cours privé avec un formateur (130 CHF/heure).
- Module de rattrapage (400 CHF/jour de 4h, coût réduit si plusieurs participants).

COMPOSANTES ADDITIONNELLES

- **50 heures de pratique libre** dans nos cours collectifs, dès confirmation de l'inscription.
- **Pratique personnelle** à domicile (2-3h/semaine).
- **Enseignement pratique** (minimum 20h avec amis ou collègues).
- **Lectures recommandées** (ex. : Bhagavad Gita, autres textes clés).

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Notre formation privilégie **l'autonomie** :

- Participez aux **modules** et gérez votre emploi du temps.
- Réservez vos **cours collectifs** (50h) selon vos préférences.
- Organisez vos **lectures** et votre pratique personnelle.
- Développez vos premiers cours pour **pratiquer l'enseignement**.



06 Méthodologie et Approche



APPRENDRE EN CONSCIENCE

Comme le dit un adage indien, le yoga est « **99 % de pratique et 1 % de théorie** ». Notre formation n'est pas un cursus universitaire, mais une **immersion dans un centre professionnel**. Depuis 14 ans, Colife et [ses enseignants](#) vivent pleinement de l'enseignement du yoga et du Pilates. Nous partageons une expérience concrète, forgée par des années de pratique et une gestion rigoureuse qui ont permis à Colife de surmonter la crise du COVID-19, contrairement à de nombreux centres.

Notre approche est **expérientielle, interactive, et personnalisée** (maximum 10 participants par groupe). Elle équilibre théorie et pratique, avec un accompagnement individualisé (feedback, mentorat). Vous apprendrez directement sur le terrain, dans un studio réputé, en développant non seulement des compétences techniques, **mais aussi une démarche entrepreneuriale** pour ceux souhaitant vivre de l'enseignement.

Contrairement à d'autres écoles axées uniquement sur les formations, nous vivons des cours collectifs, **exigeant un niveau de qualité et de professionnalisme en tout temps**. Notre formation vous prépare à enseigner avec confiance, même si ce n'est pas votre objectif principal.

07 Équipe Pédagogique

NOS FORMATEURS



DAVID KONG

Passionné d'acroyoga et de Pilates, David inspire par son enseignement bienveillant, mêlant fluidité, force, et connexion corps-esprit. Ses cours dynamiques éveillent l'énergie intérieure. [En savoir plus...](#)



ADRIEN JOUET

Adrien, expert en yoga thérapeutique, accompagne chaque élève avec douceur et précision vers l'équilibre et le bien-être. Sa présence attentive libère les tensions profondes. [En savoir plus...](#)



SERENA PIA PAGANO

Danseuse et enseignante de Pilates, Serena dynamise ses cours avec une énergie vibrante, alliant grâce et puissance. Ses séances célèbrent le mouvement comme une méditation. [En savoir plus...](#)



JEANNE VON SEGESSER

Jeanne crée des espaces doux et stimulants, invitant à l'harmonie corps-esprit avec une présence chaleureuse. Ses cours favorisent la paix et la reconnexion intérieure. [En savoir plus...](#)



CÉDRIC ABECK

Fondateur de Colife, Cédric partage une vision profonde du yoga, guidant vers la conscience et la liberté intérieure. Son enseignement ancre et élève l'âme. [En savoir plus...](#)

08 Témoignages

CE QUE DISENT NOS ÉLÈVES

Maria Mercedes : « Mon corps et mon esprit sont en harmonie. Ma condition physique s'est améliorée, je gère mieux le stress, et mon sommeil est réparateur. J'ai gagné en souplesse, adopté une meilleure posture, et une hygiène de vie plus saine. Cette formation a transformé ma vie. »

Corinne Kux : « La formation a accompagné une période de crise personnelle et professionnelle. Elle m'a offert des outils pour le développement personnel, m'enseignant l'acceptation, la compassion, et la bienveillance. C'est un parcours que je veux poursuivre. »

Tiziana Zugliano : « J'ai compris ce qu'est le moment présent et le pardon. Cette formation a enrichi ma vie, et je ne veux plus m'arrêter. »

CONSULTEZ NOS AVIS GOOGLE (4.9/5) pour découvrir d'autres retours d'expérience.

**Marina**
7 avis · 2 photos
★★★★★ il y a un mois
Les professeurs sont très accueillant et chaleureux. Les cours sont bien structurés et il y a une bonne ambiance ! En tant qu'étudiante, j'adore pouvoir me dépenser et m'apaiser l'esprit là-bas. Grandement recommandé
❤️ 1

**Krol Viard**
14 avis
★★★★★ il y a 2 mois
Les cours sont géniaux et les profs à l'écoute des élèves et ce qui absolument fantastique c'est la souplesse des abonnements quand on n'a jamais les mêmes jours de congé c'est vraiment très appréciable grâce à vous j'ai pu me remettre au sport encore merci Carole

**Patricia Bonaz**
1 avis
★★★★★ il y a 2 semaines **Nouveau**
Les cours sont variés, les professeurs toujours à l'écoute et bienveillants, le système de réservation est très pratique. Je recommande vivement !
❤️ Appuyez de manière prolongée pour réagir

**Késia Poznan**
2 avis
★★★★★ il y a une semaine **Nouveau**
Accueil bienveillant par les professeurs et des cours vraiment bien construits ! J'ai fait les cours d'Adrien, David et Anaïs ; tous ont été merveilleux :)

[AVIS GOOGLE](#)



09 Logistique et Informations pratiques

COMMENT S'INSCRIRE

Participer à cette formation est **un engagement en temps et en énergie**. Le yoga exige une pratique personnelle assidue (99 % de pratique, 1 % de théorie). Voici les informations essentielles :

- **Inscription** : Remplissez le formulaire en ligne [ICI](#) .
- **Dates et Horaires**: Consultez le calendrier des modules (PDF) [sur la page de formation](#).
- **Lieu** : Chemin des Colombettes 6, 1202 Genève (accessible en transports publics).
- **Prérequis** : Aucun niveau préalable requis. Commencez les cours collectifs dès votre inscription.
- **Modalités** : Paiement en une ou plusieurs fois **avant** la formation : 4950 CHF. Paiement échelonné (max. 10 fois) avant et pendant la formation : 4950 CHF + 50 CHF par tranche.
- **Annulation** : Consultez les politiques dans le formulaire d'inscription.

OPTIONS DE FORMATION

- **Option Standard** : Idéale pour une immersion rapide et structurée : **16 modules sur 9 mois**, un week-end sur deux, avec pause estivale. Parfait si vous voulez optimiser votre apprentissage en un temps condensé.
- **Option Flexible** : Si vous avez manqué le début : Rentrez en **mai** ou **fin août**, rattrapez les modules manquants, et terminez en avril ou juin de l'année suivante. Convient pour une progression continue malgré un démarrage décalé.
- **Option à la Carte** : Pour une approche personnalisée : Choisissez vos modules sur 3 ans maximum, validez après les 16 modules complétés (places limitées selon disponibilité).
Idéal si vous manquez de temps ou de budget immédiat.

10 Certification

UNE VALIDATION AUTHENTIQUE

Chez Colife, nous adoptons une approche honnête face à la « certification ». Votre compétence est évaluée :

- **En continu** tout au long du cursus.
- Lors d'un **examen final**, mêlant théorie et pratique.
- En option, **via des coachings privés** pour un accompagnement personnalisé.
- **Surtout, par vos élèves**, dès le premier module, où nous vous encourageons à enseigner pour intégrer la pratique.

Les organismes comme [Yoga Alliance](#) vendent **des enregistrements payants** (par les écoles ET élèves), pas des certifications. Leurs « diplômes » indiquent « **registered** », pas « certifié », et n'impliquent **aucune évaluation réelle**. Ils ne forment ni ne testent personne. Nous avons quitté ce système après deux ans, refusant une arnaque au profit d'une éthique sans compromis.

Chez Colife, nous privilégions des professeurs formés en interne, rigoureusement évalués et coachés pour garantir un enseignement d'excellence. Les CV vantant Yoga Alliance n'ont aucune valeur à nos yeux.

Le yoga, visant le Samadhi – transcendance de l'ego –, ne se mesure pas par des standards matériels. **La vraie validation repose sur votre pratique personnelle et votre pédagogie.** Notre réputation est notre garantie : tous nos diplômés enseignant le font avec succès, souvent dans notre studio, où une clientèle exigeante plébiscite leur qualité. Dès le premier mois, vous enseignerez ; après neuf mois, vous animerez des cours de haut niveau.

Notre évaluation rigoureuse, tout au long du cursus et lors de l'examen final, assure une validation authentique.

[COMPRENDRE LE SYSTÈME YOGA ALLIANCE](#)



11

Guide de préparation

SE PRÉPARER POUR LA FORMATION

Une fois inscrit à la Formation Yoga Intégral 250H, vous entrez dans une aventure transformatrice qui demande engagement et organisation. Voici nos recommandations pour optimiser votre expérience :

Commencer les lectures

Plongez dès maintenant dans les textes recommandés, comme la Bhagavad Gita. Ces lectures, fournies à l'inscription, enrichissent votre pratique et votre compréhension.

Pratiquez au studio

Réservez vos 50 heures de cours collectifs dès l'inscription. Participez à des séances variées (Hatha, Vinyasa, Pilates) pour renforcer votre technique.

Organisez votre temps

Consultez les dates des modules sur <https://colife.ch/formation-yoga-integral-geneve/>. Libérez vos week-ends (samedi 13h15–17h15, dimanche 13h00–17h00) pour une immersion totale.

Adoptez une routine

Consacrez 2-3 heures par semaine à une pratique à domicile (postures, méditation, respiration). Cette discipline forge votre autonomie et approfondit vos acquis.

Préparez votre matériel

Apportez un tapis de yoga, une tenue confortable, un carnet, et une bouteille d'eau. Aucun équipement supplémentaire n'est requis.

En vous préparant activement, vous poserez les bases d'une expérience enrichissante. Si vous avez des questions sur la logistique ou les lectures, contactez-nous à **contact@colife.ch** ou au **079 721 10 10** (WhatsApp).

12 Questions Fréquentes

FAQ

- **Faut-il un niveau avancé ?** Non, les débutants sont bienvenus. Nous recommandons de pratiquer nos cours collectifs avant l'inscription.
- **Puis-je suivre la formation sans enseigner ?** Oui, elle est conçue pour le développement personnel et l'enseignement.
- **La certification est-elle reconnue ?** Oui, votre pratique et notre réputation suffisent pour enseigner partout.
- **Déroulement d'une journée type ?** Présentation, pratique, enseignement par les élèves, méditation/relaxation.
- **Évaluations ?** Un examen final en décembre (ou juin pour les groupes à la carte). Pas de devoirs autre que la préparation du prochain module. Par contre pratique personnelle et lectures obligatoires.
- **En cas d'absence ?** Suivez les cours en ligne ou rattrapez via collègues, cours privés (130 CHF/h), ou modules de rattrapage (400 CHF/jour).
- **Lettre de recommandation ?** Oui, mais notre diplôme suffit généralement pour être engagé.



Contactez-nous au 079 721 10 10 en cas d'autres questions

13 Conclusion et Inscription

EMBRASSEZ VOTRE TRANSFORMATION

La Formation Yoga Intégral 250H est une invitation à plonger **au cœur de vous-même**, à approfondir votre pratique du yoga et du Pilates, et à découvrir votre potentiel, que vous aspiriez à enseigner ou à enrichir votre chemin personnel. À travers une approche holistique, guidée par les valeurs d'authenticité et d'excellence de Colife, cette formation vous offre les outils pour transformer votre corps, votre esprit, et votre vie.



Rejoignez une communauté passionnée et engagez-vous dans une aventure qui célèbre la conscience, l'équilibre, et la liberté intérieure.

[S'INSCRIRE MAINTENANT](#)

Pour plus d'informations ou pour entamer votre parcours, contactez-nous à contact@colife.ch ou consultez <https://colife.ch/formation-yoga-integral-geneve/>.



+41 79 721 10 10



contact@colife.ch



www.colife.ch

