



COLIFE

THE POWER OF YOGA



FORMATION YOGA INTÉGRAL

OUTIL COMPLET EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL
POUR UN BIEN-ÊTRE PHYSIQUE & MENTAL

CERTIFIANT | 350H | GENÈVE

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 350 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. Pratique de 50 heures d'enseignement pendant et après la formation.
- Richesse des compétences acquises grâce aux visions et approches différentes des enseignants et différents intervenants.
- Pédagogie forte apportant des bases solides en termes de communication et d'expression de soi.
- Sources théoriques variées basées sur des expériences personnelles concrètes, sur la guérison et la régénération à travers l'alimentation, le yoga, la méditation. Quelques exemples de thèmes : Jeûne, Pranisme, Hypnothérapie, Yoga, Pilates, Fitness, Spiritualité, Alimentation frugivore, Voyage astral, etc.
- 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 et reconnue Yoga Alliance (200H Théorique). Développement d'un manuel de formation. Examen pratique et théorique.
- Financièrement abordable grâce à un paiement facile, échelonné durant la formation.



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. Etats de conscience, voyage astral, spiritualité
 - e. Hygiène de vie personnelle : état d'esprit, alimentation, exercice
 - f. Massage Thaï, 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**

MATIÈRES

Les points ci-dessus sont un résumé, la formation rentrera beaucoup plus en détail dans divers aspects techniques

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 régénéscence 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. »



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. »



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. »

D'autres enseignants interviendront durant la formation, entre autres Audrey Gordon (Vinyasa) et Nadia Kornienko (Ashtanga Vinyasa Misore).

LIEU DE FORMATION

Studio Colife, Chemin des Colombettes 6, 1202 Genève.

DATES & HEURES

Mars à Août 2018 (voir pièce « Horaires des cours »).

Formation théorique & pratique dès Mars; stages pratiques dès inscription.

350 heures au total dont **50** d'enseignement et **50** de stage.

EXAMEN CERTIFIANT

Élaboration d'un manuel de pratique durant la formation, remis au 15 août au plus tard. Contrôle pratique et théorique, **Jeudi 06.09.2018 de 9h00 à 17h00**. 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.

TARIFS

- **CHF 7000.-** ou **CHF 6300.-** (paiement anticipé) **ou CHF 7700.-** (paiement échelonné).

Voir toutes les conditions en page 8 de cette brochure.

INSCRIPTION

Par courriel (ou poste) grâce au formulaire ci-dessous.



ENSEIGNEMENT THÉORIQUE & PRATIQUE (189H)

JOUR	DATE	DÉBUT	FIN	TOTAL
Vendredi (férié)	30.03.18	8:00	17:00	09:00
Samedi	31.03.18	8:00	17:00	09:00
Dimanche	01.04.18	8:00	17:00	09:00
Lundi (férié)	02.04.18	8:00	17:00	09:00
Vendredi	13.04.18	17:30	21:30	04:00
Samedi	14.04.18	11:30	19:00	07:30
Dimanche	15.04.18	10:00	17:30	07:30
Jeudi (férié)	10.05.18	8:00	17:00	09:00
Vendredi	11.05.18	8:00	17:00	09:00
Samedi	12.05.18	8:00	17:00	09:00
Dimanche	13.05.18	8:00	17:00	09:00
Samedi	19.05.18	10:00	17:00	07:00
Dimanche	20.05.18	10:00	17:00	07:00
Lundi (férié)	21.05.18	09:00	1:00	04:00
Vendredi	29.06.18	8:00	17:00	09:00
Samedi	30.06.18	8:00	17:00	09:00
Dimanche	01.07.18	8:00	17:00	09:00
Vendredi	06.07.18	08:00	17:00	09:00
Samedi	07.07.18	08:00	17:00	09:00
Dimanche	08.07.18	08:00	17:00	09:00
Vendredi	13.07.18	08:00	17:00	09:00
Samedi	14.07.18	08:00	17:00	09:00
Dimanche	15.07.18	08:00	17:00	09:00

SEMAINES INTENSIVES (61H)

JOUR	DATE	DÉBUT	FIN	TOTAL
Lundi	06.08.18	8:00	17:00	09:00
Mardi	07.08.18	8:00	17:00	09:00
Mercredi	08.08.18	8:00	17:00	09:00
Jeudi	09.08.18	8:00	17:00	09:00
Vendredi	10.08.18	8:00	17:00	09:00
Samedi	11.08.18	8:00	17:00	09:00
Dimanche	12.08.18	8:00	15:00	07:00

EXAMENS

JOUR	DATE	DÉBUT	FIN	TOTAL
Jeudi	06.09.18	9:00	17:00	08:00

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 (50H)

Instruction des cours de Yoga, (Pilates, Yoga-Pilates) dans notre studio (et en externe) pendant et après la formation. Les élèves sont accompagnés et coachés jusqu'à la certification.



FORMATION YOGA INTÉGRAL
HORAIRE DES COURS MARS - AOÛT 2018

FORMATION YOGA INTÉGRAL

INSCRIPTION MARS - AOÛT 2018

COORDONNÉS

Nom _____ Prénom _____

Rue _____ Date de naissance _____

Code Postal _____ Ville _____ Pays _____

Téléphone _____ Courriel _____

Contact d'urgence _____ Téléphone _____

PHOTO

RÉFÉRENCES

Profession actuelle _____

Années d'expérience en Yoga et/ou Pilates _____

Formations précédentes similaires _____

MOTIVATION

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

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 SVP votre mode de règlement :

- A1. Paiement en 1x par virement avant le **31.10.2017 : CHF 6300.-** (10% de rabais)
- A2. ou paiement de **CHF 1000.- dès inscription** puis du solde en une ou plusieurs fois (**CHF 5300.-**) avant le **30.10.2017 (TOTAL CHF 6300.-)**
- B. Paiement total de **CHF 7000.-** en une ou plusieurs fois avant le **30.03.2018** dont **CHF 1000.- minimum pour valider l'inscription.**
- C. Paiement Mensuel échelonné. **CHF 3500.-** à payer avant le **30.03.2017** en une ou plusieurs fois, dont **CHF 1000.- minimum pour valider l'inscription** puis **6x paiements mensuels de CHF 700.-** échelonnés de mars à août (coût total: CHF 7700.-).

Tout paiement doit se faire par virement bancaire sur le compte suivant :

COORDONNÉES BANCAIRES

POSTEFINANCE IBAN: CH85 0900 0000 1244 0771 2
BIC: POFICHBEXXX
Compte N °: 12-440771-2
Bénéficiaire: Colife Swiss Coaching Sàrl
Chemin des Colombettes 6, 1202 Genève

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.

ETAPES À SUIVRE POUR VOTRE INSCRIPTION

1. Envoyez votre inscription signée par courriel (seulement).
2. Valider le paiement suivant votre choix ci-dessus.

Votre inscription vous sera confirmée dès réception puis vous serez informé des différentes marches à suivre par courriel.

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/séparés.
- c. Suivant le groupe et la progression, les horaires de début et de fin sont sujets à modification.
- d. La formation ne comprend ni hébergement ni nourriture, le participant est libre de prendre son repas où il le souhaite.
- e. Le participant devra se procurer plusieurs livres avant sa formation. Ces frais sont à sa charge mais restent néanmoins très modestes (~ 300 CHF).
- f. Les personnes en mauvaise condition physique et morale, accidentées ou enceintes ne peuvent pas participer à la formation. Il est impératif de pouvoir appliquer 100% des connaissances apprises durant le cursus entier.
- g. La formation inclus 50 heures de pratique au sein des cours collectifs chez COLIFE. L'élève doit autant que possible pratiquer avant le début de la formation (fin mars). 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'au 31.12.2018 (ensuite le tarif normal s'applique).
- h. Dans le cas d'un nombre restreint d'inscriptions, les dates de formation peuvent être condensées, en accord avec les participants.

2. INSCRIPTION

Afin de valider son inscription et sa participation totale à la formation, l'élève doit impérativement:

- a. Envoyer son dossier et sa fiche d'inscription par email avant le 25.03.2017.**
- b. Faire un pré-paiement de minimum CHF 1000.- en même temps que l'envoi du dossier.**
- c. Payer la totalité de sa formation (CHF 7000.- ou CHF 6300.- ou CHF 7700.-) suivant les modalités indiquées sur la page précédente.**

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

d. Santé morale et physique

Le participant doit impérativement être en pleine possession de ses 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.

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, l'élève ne pourra être certifié mais pourra recommencer la formation l'année suivante, suivant la place disponible. Dans le cas d'absences injustifiées, il sera averti par écrit puis exclu de la formation, sans dédommagement.
- b. Effectuer la totalité de ses heures d'enseignement.
- c. Développer un manuel de formation et le rendre le 15 août au plus tard. En cas de retard justifié, la certification sera retardée.
- 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).

En cas d'échec, l'élève aura la possibilité de se représenter aux examens l'année suivante. Il devra suivre certaines conditions de formation qui seront définies ultérieurement (présence à certains cours, cours privés...).

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.
- 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 (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 mentionné 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. Compte tenu des dispositions d'organisation, tout paiement est non remboursable. Le participant s'engage à suivre la formation en sa totalité dès sa confirmation d'inscription.
- d. Une élève tombant enceinte durant le cursus sera exclue de la formation et invitée à se représenter l'année suivante, suivant les possibilités.
- e. 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 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).

Lieu et Date _____

Nom et Prénom du participant _____

Signature _____