



# ECOLE DE YOGA EN SANTE

## E.Y.E.S

### Organisme de formation YJ France Media SAS

#### *Formation Certifiante*

L'école de Yoga en Santé a vocation de former des enseignants de yoga, d'étudier et de pratiquer un Yoga Santé, pour réaliser l'union entre Corps et Esprit, en alliant les enseignements traditionnels du Yoga et les fondamentaux des connaissances scientifiques et médicales récentes.

Les intervenants de cette préformation sont tous des professionnels reconnus dans leur domaine avec une expertise dans l'enseignement du yoga et de la médecine. Ils sont convaincus que cette vision Yogique et Santé, peut apporter dans notre société un véritable outil de bien-être et de prévention au plus grand nombre.

La préformation est délivrée avec une priorité accordée à une transmission rigoureuse et une approche pédagogique, pour faciliter la compréhension tout en expérimentant dans son corps les connaissances apprises. La ligne directrice est l'apprentissage d'une écoute bienveillante.

Cette préformation Yoga en Santé permettra aux professionnels de la santé ou du yoga d'intégrer et savoir utiliser les outils spécifiques du yoga-thérapeutique dans leur activité professionnelle.

#### **PUBLIC**

Exclusivement réservée aux professeurs de yoga, au personnel soignants (médecins, infirmier.es, sage-femmes, kinésithérapeutes, ostéopathes...), coach sportif, guide de haute montagne ou accompagnateurs habitués à encadrer du public... justifiant à minima d'un baccalauréat.

Accueil personnes handicapées : Nous acceptons les personnes avec un handicap léger, capables de se déplacer seules, sans assistance et capable de pratiquer une activité physique.

Nos formations alternent entre théories et pratiques, ce qui nécessite d'être autonome. les lieux dans lesquels elles se déroulent se situent en pleine nature, avec pour se rendre aux salles de pratique des sentiers pédestres et quelques escaliers. Notre référent pour le handicap est Lionel Piovesan, contactez-le à [lionel@yifrancemedia.com](mailto:lionel@yifrancemedia.com), il est assisté par le Docteur Jocelyne Borel Kuhner.

## **PRE-FORMATION**

La formation pour accéder à une certification à l'enseignement de yoga-thérapeute de l'école de Yoga en Santé est de 200 heures (cette durée inclut le temps consacré aux contrôles continus). Elle est divisée en 2 Modules complémentaires, pour 25 élèves au maximum par promotion. Cette préformation de 50 heures représente la première semaine de formation pour les 200 heures et 300 heures de l'école de yoga en Santé.

Ce premier module s'échelonne sur 1 semaine, au Domaine du Taillé en Ardèche, dans un lieu sélectionné pour sa sérénité et la qualité de son accueil.

La formation sera validée par un examen final écrit de test des connaissances acquises. Si ce test est réussi il donnera accès à une attestation de formation 50 heures à l'enseignement du yoga en Santé. Cela ne délivre pas une certification de yogathérapeute ou d'enseignant de yoga.

## **PROGRAMME DE LA PRE-FORMATION YOGA EN SANTE 50 HEURES**

### **Module 1 : « YOGA EN SANTE », Théorie et Pratiques.**

Formateurs : Docteur Jocelyne BOREL-KUHNER, Florence ROULLIERE

#### **Objectif de ce module :**

Dans ce module, vous allez acquérir les bases des connaissances théoriques et pratiques pour utiliser le yoga dans un but thérapeutique et santé.

En effet la yogathérapie permet au professionnel d'apporter aide et soutien aux personnes le nécessitant. Il est donc indispensable de comprendre la physio-anatomie du corps humain dans sa globalité pour pouvoir l'adapter à l'individu.

Vous découvrirez de manière progressive l'anatomie classique & fonctionnelle, la physiologie, la psychologie pour mieux utiliser les outils yoga thérapeutiques dans une approche santé.

Les points abordés au cours de cette préformation seront les suivants :

- Les bases de la Yogathérapie. Théorie et pratiques. Jocelyne Borel Kuhner
- Les fondamentaux de la Yogathérapie, le traitement de la douleur.
- Anatomie/Physiologie : présentation des principaux constituants de l'être humain et comment on les traite en yogathérapie, squelette, rachis, dos, cage thoracique...
- Mise en pratique des ateliers en yogathérapie et traitement de cas cliniques avec dessins des postures.
- Les bases de la respiration en yoga thérapeutique avec l'enseignement de quelques pranayamas.

Les apports théoriques seront également mis en pratique sur le tapis, pour faciliter l'acquisition des connaissances et l'expérience personnelle.

Régulièrement des temps seront réservés pour les moments interactifs d'échanges.

Guidés pas à pas, en douceur, dans cet apprentissage, un travail personnel vous sera demandé.

A la fin de ce module de préformation vous vous aurez compris quelles sont les bases des outils yoga thérapeutiques.

## **DATES ET LIEUX DE LA FORMATION**

- Du dimanche 1er octobre 2023 17h au Dimanche 8 octobre 2023 16h en Ardèche au Domaine du Taillé (Vesseaux 07200) **(50 h)**

*48 heures en présentiel et 2 heures de travail personnel / L'examen écrit permettra la validation des acquis.*

**Domaine du Taillé**, 1150 chemin du Taillé, 07200 Vesseaux  
<https://www.domainedutaille.fr> / tarif à partir de 85 €/jour et par personne en petite chambre individuelle en pension complète / 66 € en Tipi (petite tente) en pension complète en octobre.

## **CONDITIONS D'ADMISSIONS ET PRE-REQUIS**

- Avoir plus de 18 ans
- Niveau étude BAC ou équivalent
- Avoir un certificat/diplôme d'enseignant de yoga ou être professionnel de la santé (diplômé par l'état) ou de coach sportif
- Justifier d'une pratique régulière du yoga depuis au moins 2 ans.

## **MODALITES D'INSCRIPTIONS**

- Bulletin de demande d'inscription à compléter
- Attestation sur l'honneur d'une pratique régulière du yoga depuis 2 ans.

*Le tout à envoyer par mail à [lionel@yjfrancemedia.com](mailto:lionel@yjfrancemedia.com)*

*Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez contacter Lionel du lundi au vendredi de 9h à 12h ou de 14h à 18h, au 06 89 81 61 29*

- Pour que l'inscription soit définitivement retenue, le paiement de la formation doit être effectué à la confirmation de l'inscription. A défaut les élèves sur liste d'attente prendront votre place.
- Clôture des inscriptions : 30 septembre 2023.

## **MOYENS PEDAGOGIQUES**

- Salle de pratique spacieuses et confortables
- Livret d'accueil avec règlement intérieur et liste des ouvrages de référence.
- Conférences avec diaporama.

- Ateliers pratiques.
- Support de cours papier des grands axes pédagogiques.

## **EVALUATION DES ACQUIS**

- Travail personnel tout au long de la semaine, avec test de connaissance en fin de semaine.

A l'issu de votre cursus, vous serez en mesures de :

- Pour les professionnels de santé et les enseignants de yoga, vous apprendrez à avoir un regard «allostasique\*» porté sur l'individu dans sa globalité de manière à adapter votre thérapeutique ou vos objectifs de prévention avec l'outil yoga thérapeutique. Pour être certifié il est indispensable de suivre les 200 heures.
- Vous recevrez une attestation de suivi de la préformation de Yoga en Santé 50 heures

*\*Allostasique : 1.(Médecine) Relatif à l'allostasie, au processus ramenant un système à l'équilibre, à la stabilité.*

## **PRIX DE LA FORMATION**

990 € TTC par virement

En 2 fois : Total : 1100 € TTC (virement de 550 € + 1 chèque de 550 €)

**Hébergements et repas non compris dans le prix de la formation.** *(Tarifs au 1er janvier 2023 : à partir de 83 €/jour et par personne en pension complète au Domaine du Taillé en petites chambres individuelles\*, 67 € en pension complète en tente tipi. \*Tarifs en vigueur au 1/09/2023*

## **INTERVENANTS**

**Jocelyne BOREL-KUHNER** : Docteur en Médecine - Professeur de Yoga -Yogathérapeute. (200 h de formation et d'encadrement) / Directrice pédagogique en charge du programme

A cinq ans Jocelyne voulait devenir médecin trapéziste ! Elle est devenue médecin urgentiste, pratiquante d'escalade. C'est ainsi, qu'en escalade, elle a découvert « un état de cessation mentale dans l'absence de perception du mouvement » ; depuis elle a cherché à relier les médecines occidentales et les médecines complémentaires pour mieux écouter et prendre soins. En 2012, elle débute une formation en yoga-thérapeutique (L.Coudron IDYT) puis en médecine et neurosciences (DUMN Université de Strasbourg) pour ensuite ouvrir en France les premières consultations hospitalières en Yoga-thérapeutique. De fait, elle a arrêté les urgences en 2016 pour se consacrer à la prise en charge de la douleur. Parallèlement elle est devenue professeur de yoga puis formatrice des futurs professeurs (Fédération Française de Hatha Yoga). Elle a poursuivi sa formation yogique par un an de yoga de l'énergie et du son (E. Baret, C. Poggi et P. Torre). Elle a suivi en parallèle les ateliers de perfectionnement de B.Tatzky, puis est devenue contributrice régulière à Yoga Journal

France, tout en poursuivant son travail hospitalier en région Parisienne, au sein d'une unité de Médecine de la douleur et de Médecines complémentaires.

Son maître mot est bienveillance, douceur. Pratiquer dans une présence multidimensionnelle est ce qui compte avant tout.

Praticien Hospitalier, ancienne chef de service des urgences, spécialisée en toxicologie et pharmacologie clinique, médecine de catastrophe et de montagne, DU Médecine Douleur CHU St ANTOINE PARIS, Diplômée de l'Institut de yogathérapie IDYT; Médecine Méditation et Neurosciences (DUMMN Faculté de Strasbourg) en 2013, Professeur Yoga Fédération Française Hatha Yoga (FFHY) 2017, Tantra Yoga et Yoga du son 2017.

**Florence ROULLIERE** : Professeur de yoga, yogathérapeute, formatrice. (40 h)

A l'âge de 6 ans, elle découvre la danse classique et cette relation particulière au corps, faite d'exploration et de contrôle ; passionnée par le mouvement - et déjà, l'anatomie - elle veut devenir chorégraphe. Mais adolescente elle rencontre la douleur chronique et devra trouver des chemins d'expression différents : la télévision et un métier de réalisatrice pour raconter des histoires et faire danser les images.

En 2002, en proie à de fortes douleurs, elle « essaie » le yoga. Un choc délicieux : elle retrouve les sensations agréables, la respiration, le mouvement, la confiance en son corps... Depuis, le yoga fait partie de son quotidien.

Stages avec la famille Van Lysebeth, Ecole Française de Yoga, cours dans différentes lignées, elle partage sa vie entre son métier et l'exploration de toutes les méthodes du Hatha Yoga et des techniques réceptives (Restorative Yoga, Yoga nidra)

Curieuse de comprendre les effets thérapeutiques du yoga, elle suit les cours de l'Institut de Yogathérapie de Lionel Coudron, explore l'anatomie avec Blandine Calais-Germain, Judith Hanson Lasater et Anthony Davis.

Depuis 2020, elle poursuit ses études en biomécanique et neurosciences appliquées au yoga, science de l'étirement et de la douleur avec Jules Mitchell et Greg Lehman.

Depuis 2016, elle se consacre pleinement au yoga thérapeutique et à la formation d'enseignants à une anatomie vivante et en mouvement. Convaincue que le ressenti individuel prime la consigne de l'enseignement, sa pédagogie mêle science et exploration personnelle, pour que chacun trouve la sensation de force, de stabilité et de liberté dans son corps.

2002-2004 Stages Van Lysebeth - 2005 Ecole Française de Yoga (Dürckheim, Energie, Nil Hahoutoff)- 2014 - Samyak Yoga (école indienne)- 2014-2016 Institut (IDYT) L. Coudron

2014-2019 Blandine Calais-Germain – Anatomyyoga / 2016-2019 Judith Hanson Lasater - Experiential Anatomy -2019 - Restorative Yoga - Lizzie Lasater / 2020 Anthony Davis - Jules Mitchell - Greg Lehman

# Charte de formation Ecole Yoga En Santé (E.Y.E.S)

## Avant votre inscription

Il y a certains critères pour intégrer l'école de formation Yoga en Santé

### LES CONDITIONS A REMPLIR :

- Avoir le baccalauréat ou un niveau équivalent (reconnu par l'état).
- Avoir un certificat/diplôme d'enseignant de yoga ou être professionnel de la santé (diplômé par l'état) ou coach sportif diplômé, guide de montagne certifié...
- Être majeur.
- Avoir au minimum 2 ans de pratique de yoga (en présentiel).
- Rédiger une lettre de motivation : Pourquoi vous souhaitez enseigner le yoga et le yoga thérapeutique ? Quels sont vos objectifs avec cette formation ?

Toute demande d'inscription doit être constituée d'une convention de formation, remplie par le candidat, de ses diplômes et/ou certifications professionnelles et d'une lettre de motivation pour suivre la formation. Dans le cadre de la validation des demandes d'inscriptions, l'EYES se réserve le droit de procéder à plusieurs entretiens et demandes de pièces complémentaires. En cas de non fourniture des pièces demandées, l'EYES se réserve le droit d'annuler la demande d'inscription.

Les dossiers seront tous examinés avec attention par l'EYES et seront sélectionnés en cohérence avec le projet des élèves. L'EYES se réserve le droit de refuser sans avoir à fournir de justificatifs tous les dossiers qu'elle estime non conformes à l'objectif et à la philosophie globale de la formation et/ou de l'école.

### ASSURANCE

Afin d'accéder à la promotion de l'EYES, l'élève doit justifier d'une assurance professionnelle et/ou civile valide et couvrant la totalité de la durée de la formation. L'élève s'engage à envoyer à l'EYES une attestation d'assurance valide au démarrage de la formation.

### PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE

- Le contenu de la Formation (supports, présentations, textes, commentaires, ouvrages, illustrations, images etc.) est protégé, pour le monde entier, par le droit d'auteur. Le contenu de la Formation est transféré à l'élève/enseignant dans le cadre exclusif de ces derniers et uniquement et exclusivement pour son

usage personnel. L'élève/enseignant s'engage formellement à respecter cet usage personnel.

## • LA SATISFACTION DE NOS STAGIAIRES

Nous sommes persuadés que la réussite de votre formation passe par une réflexion approfondie avant de vous engager. Au-delà de l'aspect financier, qui n'est pas à négliger, il est important d'être convaincu par sa volonté d'enseigner ou de vouloir transmettre cette discipline et philosophie de vie, qu'est le yoga. Vous pouvez suivre cette formation dans une quête personnelle, sans volonté d'enseigner le yoga.

Faire preuve de bienveillance envers soi-même et autrui.

C'est dans ce principe que seront proposés tous les enseignements de notre école.

Si votre satisfaction est essentielle à nos yeux, il est important de savoir que tout comportement déplacé au cours de la formation, à l'égard des formateurs ou de tout autre membre du groupe, peut donner lieu à une procédure d'exclusion.

Le seul langage que nous ne parlons pas dans notre école, est celui de la violence.

Il est normal d'avoir plus ou moins d'affinités avec certains membres du groupe, il est anormal d'en faire état et d'exprimer des comportements négatifs et blessants.

Nous serons à vos côtés pour vous accompagner tout au long de cette formation. Chaque individu est unique et c'est votre unicité qui nous intéresse.

## • NOUS VOUS CONSEILLONS

Nous mettons tout en œuvre, afin de connaître et comprendre vos préoccupations. Nous nous engageons à étudier avec vous votre projet personnel ou professionnel, afin de vous conseiller sur le meilleur chemin à suivre pour atteindre votre objectif.

Si nous sentons que notre formation n'est pas vraiment adaptée à votre recherche, nous pourrions vous conseiller d'autres écoles de yoga, plus en adéquation avec votre quête personnelle.

## • CERTIFICATION ET DIPLOME

A la fin de votre formation, vous serez diplômé et certifié en tant qu'enseignant de Yoga en Santé par notre École. Ce certificat est nécessaire pour enseigner en tant que yogathérapeute du fait de votre première formation.

## • INDICATEUR DE RESULTATS

la formation 60 heures (promotion 2020 & 2022) : Taux de certification obtenue 100% sur 22 élèves certifiés.

## Pendant votre formation

- **Nous respectons une stricte déontologie**

Votre intégrité physique et mentale est notre priorité. Nos formatrices, sont formées pour vous donner les conseils adéquats afin d'éviter les blessures.

Sachez néanmoins que celles-ci peuvent arriver, car le yoga est une pratique aussi bien physique que spirituelle. Il est important de nous signaler avant chaque séance, si vous sentez un inconfort ou une gêne et de ne jamais ressentir de douleurs.

Il y a dans notre école aucune notion de performance, particulièrement dans l'alignement des postures ou leurs exécutions.

Tout ce qui concerne votre travail et les entretiens individuels resteront strictement confidentiels.

Le respect de chacun dans ses particularités est une de nos préoccupations constantes, au sein d'un groupe harmonieux et fédérateur.

- **Nous nous engageons sur les compétences et qualifications de nos formateurs**

Tous nos intervenants sont à la fois enseignants de yoga ou d'alimentation saine ou professionnels de santé. Ils ont plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de leurs disciplines respectives et/ou dans la formation. Nous connaissons et accompagnons nos intervenants, depuis plusieurs années dans leur développement d'acquis. Nous organisons avec eux régulièrement des stages, formations ainsi que des moments de partage et d'échange de pratiques afin d'enrichir constamment la qualité de notre enseignement de formation.

Notre école Yoga en Santé est née de la volonté commune de mettre à disposition de ses élèves une boîte à outils adaptée aux besoins de nos contemporains dans une approche écologique.

La richesse de leurs savoirs est le gage de qualité de notre enseignement.

- **Nous vous offrons un suivi personnalisé tout au long de votre formation**

Votre formation sera progressive et encadrée, nous vous apprendrons progressivement à développer votre autonomie. Des ateliers, en groupe et/ou en binômes nous permettront d'établir un suivi pédagogique de chacun d'entre vous.

- **Nous nous engageons à vous répondre rapidement :**



Pendant toute la durée de votre formation, Florence s'engage à répondre à certaines de vos interrogations dans un délai maximum de 96 heures (4 jours ouvrés). Sauf en période de vacances, ce qui sera notifié sur sa boîte vocale.

- **Nous souhaitons privilégier un enseignement en présentiel :**

Nous privilégions principalement l'enseignement en présentiel avec une vie de groupe.

En cas d'impossibilité totale d'assurer la formation en présentiel, du fait de la crise du Covid ou autre (ce qui ne s'est pas produit pour nous, depuis juin 2020), nous opterons alors pour l'une des deux options suivantes :

1. Le report de la formation, si + de 75% des élèves peuvent se rendre disponibles. Pour celles et ceux qui ne pourraient pas se rendre disponibles, les sessions seront intégralement enregistrées (et accessibles en direct via Zoom) et disponibles pendant 1 mois.
2. Le suivi de la formation via zoom, qui sera enregistré et disponible 1 mois. La présence en direct aux ateliers dispensés par Zoom étant obligatoire.

L'école de Yoga en Santé ne pourra être tenue responsable pour un manquement à l'une des obligations mises à sa charge qui résulterait de la survenance d'un cas de force majeure, tels que ceux habituellement retenus par la loi et la jurisprudence française.

## Pendant et après votre formation

- **Nous vous accompagnons sur votre projet professionnel**

Nous restons à votre disposition pour vous conseiller et vous faire bénéficier de notre expertise tout au long de la formation. Une école c'est un peu comme une deuxième famille, on doit s'y sentir accueilli(e), considéré(e) et soutenu(e).

Nous vous proposerons des formations complémentaires diverses pour améliorer votre savoir et vos compétences.

Nous restons à vos côtés grâce à un réseau actif de partages et de rencontres. Nous prévoyons de vous proposer chaque année, une journée d'échange et de partages avec une partie des intervenants. Vous pourrez aussi y assister à distance, si vous ne pouvez pas vous rendre présent. Ces journées seront payantes, pour rémunérer les intervenants.

L'école de Yoga en Santé se réserve le droit de modifier unilatéralement tout ou partie des présentes, sans préavis et à tout moment.