



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 formation sont tous des professionnels reconnus dans leur domaine avec une expertise dans l'enseignement du yoga, de la médecine et de la diététique. 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 formation 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 formation Yoga en Santé permettra aux pratiquants de yoga d'intégrer et savoir utiliser les outils spécifiques du yoga-thérapeutique dans leur activité personnelle ou professionnelle. Le BUT : Apprendre à avoir confiance en sa capacité d'accompagner autrement les élèves dans le cadre de leur séance de yoga en cours collectifs ou individuels ou les patients (pour les professionnels de santé).

PUBLIC

Exclusivement réservée aux pratiquants réguliers de yoga (minimum 2 ans) 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 (qui peut parfois être intense).

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@yjfrancemedia.com, il est assisté par le Docteur Jocelyne Borel Kuhner.

FORMATION INITIALE

La formation pour accéder à une certification à l'enseignement du yoga et de yoga-thérapeute de l'école de Yoga en Santé est de 300 heures (cette durée inclut le temps consacré aux contrôles continus et aux examens). Elle est divisée en 3 Modules complémentaires, pour 25 élèves au maximum par promotion.

Les modules s'échelonnent sur 1 « année universitaire » avec 3 semaines et 9 week-ends, l'ensemble se déroulera en présentiel (271h) et via Zoom (29h) pour les trois semaines et en résidentiel ou via Zoom pour les week-ends, dans des lieux sélectionnés pour leur sérénité et la qualité de leur accueil.

La seconde promotion débutera le 1^{er} octobre 2023 et se terminera le 6 juin 2024.

La formation sera certifiée par un examen final lors des deux dernières journées. (L'examen et le travail à faire à la maison, comptant pour 15 h de formation).

PROGRAMME DE LA FORMATION YOGA EN SANTE 300 HEURES

Module 1 : « YOGA EN SANTE », Théorie et Pratiques. 160h

Formateurs : Docteur Jocelyne BOREL-KUHNER, Florence ROULLIERE, Docteur Noëlla RODENBUCHER, Beatrice LECLERCQ-OLIVE (Docteur en psychologie)

Intervenante extérieur : Philosophie et spiritualité du yoga : Colette POGGI (3h)

Objectif de ce module : Dans ce module, vous allez acquérir les 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. Vous apprendrez à connaître le corps, l'esprit, les sens, de manière claire en comprenant les liens du vivant, le tout en accord avec les dernières connaissances scientifiques reconnues.

Ainsi en parallèle de l'apprentissage des techniques yogiques vous serez en mesure d'adapter, d'utiliser à bon escient dans un objectif thérapeutique pour votre (vos) patient(s), ou un objectif santé-prévention pour vos élèves ce yoga dit thérapeutique.

L'anatomie-physiologie fonctionnelle est largement développée car elle apporte une dynamique mouvante, vivante, permettant de comprendre le vivant dans son aspect évolutif (allostasie). Une approche scientifique de la micro nutrition est enseignée pour permettre d'aborder le module 2 avec toutes les connaissances scientifiques récentes dans ce domaine.

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 régulier vous sera demandé afin d'acquérir la compétence d'un « yogi-santé »

A la fin de ce module vous serez en mesure de proposer une séance et un projet thérapeutique, au service de la personne pour optimiser sa santé, en utilisant tout ou partie des outils yoga thérapeutiques.

Du travail personnel vous sera demandé entre les ateliers pour intégrer le yoga thérapeutique et l'expérimenter avec vos proches. Veuillez noter que la présence aux ateliers via Zoom est obligatoire, comme pour le présentiel, sauf cas de force majeure.

Module 2 : « CUISINE EN SANTE ET SENSORIALITE » Théorie et pratiques. 34h

Formateur : Anne PIOVESAN (28h)

Jocelyne BOREL KUHNER avec un intervenant extérieur (4h)

Cuisine en Santé : Anne Piovesan

Se nourrir en pleine conscience pour faire la paix avec son assiette !

Dans ce module vous aborderez les bases d'une nutrition saine au regard de la naturopathie, de la diététique chinoise, et de la nutrition consciente. Théorie appliquée ; découverte des produits, dégustation, tous vos sens seront en éveil. Connaître les « règles d'or » d'une alimentation saine et digeste. Les 5 sens, les 5 saveurs, les textures, les couleurs. Découvrir quelques « doctrines alimentaires » ; le végétarisme, le végétalisme, le crudivorisme, la macrobiotique... Choisir la qualité et créer des associations alimentaires réussies. Préserver la vitalité des aliments, la découpe, l'épluchage, les modes de cuisson, la saisonnalité... Se nourrir en conscience, équilibrer sa journée. Découvrir les épices, les aromates et les plantes de nos territoires. *Vous serez guidés pas à pas dans un apprentissage complet de cette alimentation sensorielle.*

Le son, la musicothérapie, en pratique santé et yogique (4h) :

Vous découvrirez pourquoi et comment utiliser la musique et le son dans une approche santé. Ateliers théoriques et pratiques avec expérimentation (bains sonores aux bols et autres instruments). Un travail personnel vous sera demandé entre les différentes sessions pour vous aider à assimiler vos connaissances et à préparer votre certification

Module 3 : « YOGA » Théorie- Pratiques - Pédagogie. (100h)

Formateurs : Eugénie MATHIS, Philippe BARONNIE, Jocelyne BOREL KUHNER

Dans ce module vous aborderez les bases de la spiritualité indienne avec notamment la Culture- Philosophie et les textes Fondateurs du Hatha Yoga (Yoga Sutra, Bagdavad-Gita, Upanishads).

Vous étudierez les techniques posturales, de respiration de relaxation et en détail, les grands principes de la méditation et ses différentes composantes. Une place importante sera donnée à l'apprentissage et la compréhension biomécanique des postures, dans le respect du corps.

Des ateliers pédagogiques, pour apprendre à construire vos séances collectives et individuelles, en fonction du public concerné.
Objectif à la fin de la formation, être en capacité de diriger un cours de yoga collectif et individuel et d'enseigner le yoga en santé.

Un travail personnel vous sera demandé entre les différentes sessions pour vous aider à assimiler vos connaissances et à préparer votre certification. Vous passerez devant un jury composé d'Eugénie Mathis et Jocelyne Borel Kuhner en guidant un cours collectif (avec les élèves de la formation 200 heures).

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)**
- Du samedi 11 novembre 10h au dimanche 12 novembre 2023 17h **(15h)** à Villeurbanne au centre « Yoga is Now »
- Du dimanche 26 novembre 2023 17h au Dimanche 3 décembre 2023 16h en Ardèche au Domaine du Taillé (Vesseaux 07200) **(50 h)**
- Du samedi 20 janvier 10h au dimanche 21 janvier 2023 17h **(15h)** à Villeurbanne au centre « Yoga is Now »
- **Du samedi 27 janvier 10h au dimanche 28 janvier 2024 17h via Zoom (12 h)**
- Du samedi 10 février 10h au dimanche 11 février 2023 17h **(15h)** à Villeurbanne au centre « Yoga is Now »
- **Du samedi 24 février 9h30 au dimanche 25 février 2024 18h via Zoom* (12 h)**
- Du Vendredi 1 Mars 11h au jeudi 7 mars 17h 2024 à Gretz-Armainvilliers (77) au centre védantique Ramakrishna **(44h – dont 5h via Zoom)**
- Du vendredi 12 avril 10h au lundi 15 avril 2024 17h au centre Védantique de Gretz-Armainvilliers **(30h)**
- Du samedi 20 avril au dimanche 21 avril 2024 17h à Villeurbanne au centre « Yoga is Now » **(14h)**
- Du samedi 18 mai 9h au lundi 20 mai 2024 17h au Domaine du Taillé **(24h)**
- Du dimanche 2 juin 2024 15h au jeudi 6 juin 2024 16h au Domaine du Taillé (Ardèche) **(19h)**

271 heures en présentiel et 29 heures via Zoom / L'examen et les différents contrôles continus de validation des acquis comptent pour 12 heures

***Via Zoom** : les cours sont en direct et enregistrés / Ils sont mis à disposition pendant 1 mois, pour réviser. Ils doivent obligatoirement être suivis en direct, sauf cas de force majeure. S'ils sont ratés, ils doivent être rattrapés dans le mois suivant.

Domaine du Taillé, 1150 chemin du Taillé, 07200 Vesseaux
<https://www.domainedutaille.fr> / tarif à partir de 84 €/jour et par personne en petite chambre individuelle / 67 € en Tipi (petite tente) à partir de juin.

Centre Védantique Ramakrishna, 64 Boulevard Victor Hugo, 77220 Gretz Armainvilliers <https://www.centre-vedantique.fr> / Tarif 70 €/personne en pension complète en chambre partagée de 2 ou 3 personnes.

Yoga is Now, 152 Rue Anatole France, 69100 Villeurbanne / www.yoga-is-now.fr

YJ France Média SAS – 25 avenue du Lac du Bourget – BP 409 – Bâtiment Passerelle 4 – 73370 Le Bourget du Lac

SIREN : 808 112 361 au RCS de Chambéry – Code APE : 5814Z – N°TVA : FR90 808 112 361

« Organisme de formation enregistré sous le numéro DREETS 84730197873. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat ».

15/06/22 / Mis à jour le 19/10/2022

CONDITIONS D'ADMISSIONS ET PRE-REQUIS

- Avoir plus de 18 ans
- Niveau étude BAC ou équivalent
- Justifier d'une pratique régulière du yoga depuis au moins 2 ans.

MODALITES D'INSCRIPTIONS

- Bulletin de demande d'inscription à complété
- CV + copies des diplômes principaux
- Lettre de motivation
- Attestation sur l'honneur d'une pratique régulière du yoga depuis 2 ans.

Le tout à envoyer par mail à lionel@yjfrancemedia.com

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez contacter Lionel du lundi au vendredi de 13h à 18h, au 06 89 81 61 29

- Pour que l'inscription soit définitivement retenue, le paiement de la formation (1^{er} versement) doit être effectué à la confirmation de l'inscription et le règlement intérieur accepté et paraphé. A défaut les élèves sur liste d'attente prendront votre place.
- Clôture des inscriptions : 15 septembre 2023 pour la promotion 2. *Les places sont limitées à 10 inscrits.*

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Salle de pratique spacieuses et confortables ou via Zoom (séances en direct enregistrées et disponibles pendant 1 mois)
- Livret d'accueil avec règlement intérieur et liste des ouvrages de référence.
- Conférences avec diaporama.
- Ateliers.
- Support de cours papier des grands axes pédagogiques.
- Fiches des protocoles Yoga-Thérapeutiques, micronutrition, recettes de cuisine, etc..

EVALUATION DES ACQUIS

- Participer aux week-ends, aux ateliers en visio-conférence via Zoom et aux semaines en direct. (Fiche de présence)
- Travail personnel tout au long de l'année, avec contrôles continus par ateliers.
- Examen final / Pratique de Yoga Santé, devant un jury.

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

- Préparer des séances de yoga collectif appliquées à la santé (yoga thérapeutique), avec leurs adaptations.
- De mener des séances individuelles pour des personnes souffrants de pathologie diverses, en sachant adapter les outils selon les circonstances.
- De fournir des conseils adaptés en termes de nutrition saine et d'écosystèmes.
- Pour les professionnels de santé, vous apprendrez à élaborer une consultation avec un regard «allostatique*» porté sur l'individu dans sa globalité de manière à adapter votre thérapeutique ou vos objectifs de prévention avec l'outil yoga et nutrition.
- Vous serez certifié.e enseignant de Yoga en Santé / Yoga-thérapeute.

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

PRIX DE LA FORMATION

Paiement en 1 fois : 4 500 € TTC par virement

En 2 fois : Total : 4 800 € TTC (virement de 2400 € + 1 chèque de 2400 €)

En 3 fois : Total : 5 100 € TTC (Virement de 1 700 € + 2 chèques de 1700 €)

Hébergements et repas non compris dans le prix de la formation. (Tarifs au 1er janvier 2023 : à partir de 60 €/jour et par personne en pension complète Centre Védantique de Gretz Armainvilliers, en chambre double ou triple (lits séparés) / à partir de 83 €/jour et par personne en pension complète au Domaine du Taillé en petites chambres individuelles*.

**Tarifs en vigueur au 1/03/2023*

Pour les semaines **1, 2 et 3** les enseignements auront lieu :

- **Au Domaine du Taillé**, 1150 chemin du Taillé, 07200 Vessey (tarifs sur le site www.domainedutaille.com)
- Via Zoom (Liens envoyés 48 heures avant). Les séances seront disponibles deux mois en visionnage.

Pour les **week-ends, et la semaine 3**, les enseignements auront lieu :

- **A « Yoga is Now »**, 152 Rue Anatole France, 69100 Villeurbanne / www.yoga-is-now.fr / hébergement libre, possibilité de manger à proximité du centre.
- **Au Centre Védantique Ramakrishna**, 64 Bd Victor Hugo, 77220 Gretz-Armainvilliers (70 € en chambre double ou triple, en pension complète). Une aide est demandé pour l'épluchage des légumes et la vaisselle. www.centre-vedantique.fr

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 neuroscience (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 Neuroscience (DUMMN Faculté de Strasbourg) en 2013, Professeur Yoga Fédération Française Hatha Yoga (FFHY) 2017, Tantra Yoga et Yoga du son 2017.

Eugénie MATHIS : Professeur de yoga, Thérapeute ayurvédique, Formatrice. (64h)

Eugénie est professeure et formatrice de Yoga à Lyon, spécialisée en anatomie et en ayurveda. Elle accompagne ceux et celles qui veulent mieux comprendre leur corps, le rencontrer de l'intérieur, l'expérimenter pour en faire un espace vibrant, accueillant pour l'esprit, la conscience, leur cœur et la vie.

La rencontre avec le yoga s'est fait très jeune, auprès de son père, pratiquant fidèle de la méthode Van Lysebeth.

Souhaitant aller plus loin dans sa connaissance de la discipline, Eugénie s'est véritablement plongée dans tous les aspects du yoga grâce à la formation de professeur avec l'approche ayurvédique de Michèle Lefèvre (école Yogamrita – plus de 800 heures sur quatre ans). Elle a enrichi cette expérience par l'apprentissage des mudras, mais aussi des mantras et du pranayama avec Rodolphe Milliat. Pour mieux comprendre les effets des postures et tenter de trouver une solution à des lombalgies chroniques, elle a exploré l'anatomie avec Blandine Calais-Germain.

Son intention est de transmettre ce qu'elle a expérimenté, de faire en sorte que les bienfaits du yoga et de l'ayurveda puissent se prolonger dans le quotidien et d'avancer tout simplement sur le chemin.

Florence ROULLIERE : Professeur de yoga, Yogathérapeute, Formatrice. (41h)

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 Yogothérapie 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

Anne PIOVESAN : Naturopathe - Formatrice culinaire - Journaliste culinaire pour Yoga Journal France. (28 h)

Ses souvenirs d'enfance ont un goût inoubliable liés aux plaisirs de la table. Son histoire est jalonnée de mets et de repères culinaires. Quand sa fille âgée de 5 ans, a demandé à la responsable de la cantine : « Mais dis donc Joëlle, elles n'ont aucun goût ces tomates... et des tomates au mois de janvier, c'est pas la saison ! ». Elle a alors mesuré l'importance de notre attitude face à la nourriture, elle est partie prenante de l'éducation de nos enfants.

Ce sont cette passion et ses profondes convictions qui l'ont conduite à se former à la Naturopathie à la FLMNE - Faculté Libre de Médecines Naturelles et d'Ethnomédecine Paris (Docteur Willem) - en « Santé Environnementale » avec le Professeur Belpomme - Formation Docteur C. Kousmine France - Formation le Sens des Désirs Alimentaires Docteur O. Soulier - Formation Yoga-thérapie Docteur Jocelyne Borel-Kuhner - Formation Nutrition/Diététique Brigitte Mercier-Fichaux - Formation Nutrition/Diététique Françoise Philidet Calenduline - Formations Cuisine Laurence Salomon, Stéphane Gabrielly Ferrandi Paris, Lionel Goumy...

YJ France Média SAS – 25 avenue du Lac du Bourget – BP 409 – Bâtiment Passerelle 4 – 73370 Le Bourget du Lac

SIREN : 808 112 361 au RCS de Chambéry – Code APE : 5814Z – N°TVA : FR90 808 112 361

« Organisme de formation enregistré sous le numéro DREETS 84730197873. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat ».

15/06/22 / Mis à jour le 19/10/2022

Anne est spécialisée dans le développement d'une alimentation saine, biologique et éthique. Elle accompagne des professionnels de la restauration (restaurateurs, traiteurs, cuisiniers de restauration collective...), des entreprises, des ONG, des enseignes bio, des municipalités, et des particuliers. Elle transmet sa pratique d'une cuisine qui valorise le plaisir, l'harmonie et l'équilibre avec passion et générosité. Pour Anne, le plaisir et la gourmandise doivent être au centre de toute réforme alimentaire.

Philippe BARONNIE : Enseignant de yoga, Enseignant du Védanta et de la méditation guidée, Formateur. (20h)

Jeune retraité, Philippe a exercé avec passion le métier d'Infirmier de secteur Psychiatrique. Dans son cadre professionnel a suivi en complément des études d'Éducateur Sportif Spécialisé en Santé Mentale étant responsable à plein temps d'un service de sport pour les patient-e-s les 25 dernières années de sa carrière.

Il continue à intervenir en tant que formateur occasionnel en IFSI pour parler de la prise en charge spécifique des patients en situation de handicap auditif, visuel et mental.

Attiré par les pratiques de Yoga depuis son adolescence il a suivi une formation de professorat de yoga au sein de la Fédération Française de Hatha Yoga dès 1990 et en devenu un des formateurs.

Tout au long de sa carrière il a donné des cours de Yoga aux patients ainsi qu'au personnel de son Hôpital.

Il a parallèlement suivi l'enseignement du Védanta et de la méditation guidée auprès d'un Swami au sein de l'ashram védantique de Gretz (77).

Pour faire bénéficier au plus grand nombre des bienfaits du yoga, il continue à donner des cours de Hatha Yoga dans sa ville de banlieue parisienne et à l'ashram de Gretz ; et aussi de Hatha Yoga adapté aux personnes en situation de handicap visuel au sein du Forum 104 rue de Vaugirard 75006 qui est un espace de rencontre culturel et spirituel.

Noëlla RODENBUCHER : Docteur en Médecine - Spécialité douleur et micro-nutrition. (Intégrée dans le programme santé de Jocelyne BOREL KUHNER) (16h)

Noëlla a présenté dès son plus jeune âge, un intérêt pour l'exploration des origines de la vie et l'histoire de l'Homme. En grandissant, elle s'est orientée vers un métier lui permettant l'étude du vivant et de la santé : médecin. En devenant maman, elle comprend les liens entre humanité, alimentation et écologie. C'est ainsi qu'elle se forme autour de l'alimentation en santé. Au cours de ces formations, elle a vécu la rencontre entre alimentation, écologie et l'histoire du vivant en découvrant le microbiote.

L'étude de ce microbiote lui a permis de s'ouvrir à une autre vision de la santé, une santé qui intègre la notion d'écosystèmes et de lien avec le monde microscopique du vivant.

Aujourd'hui, elle accompagne ses patients dans cette nouvelle vision de la santé, en prenant soin de leur environnement microscopique et macroscopique.

Béatrice LECLERCQ-OLIVE : Docteur en Psychologie – Psychologue clinicienne en insertion. Yogathérapeute. Enseignante en psychologie. (Intégrée dans le programme santé de Jocelyne BOREL KUHNER) (12h)

Je suis une amoureuse de la nature, de la vie en connexion avec elle, une grande Heidi qui entretient son âme d'enfant. C'est là que je puise toute ma force. Passionnée par la richesse

de nature humaine et par une soif de connaissances et d'expériences. Aujourd'hui, je suis docteure en psychosociologie clinique et je travaille en insertion auprès d'un public en grande précarité. J'anime également des « Ateliers de Yoga Santé » pour le département J'ai enseigné pendant une dizaine d'années la psychologie, à l'Université de Franche-Comté en faculté de psychologie, en faculté de droit, en IUT et en IRTS. Mes cours portaient entre autre, sur « la psychologie du langage », « le développement de l'enfant », « la psychologie de l'individu dans le groupe », « la psychosociologie des organisations », et sur les différents courants théoriques en psychologie.

Titulaire du DU de « Yoga et Santé » de Nancy où j'interviens en 2024. Formée à la Yogathérapie auprès du docteur Jocelyne Borel-Kuhner et pratiquante assidue et quotidienne de Hatha Yoga et Yoga Nidra, Initiée à l'Ayurvéda et en particulier à la cuisine Ayurvédique (encore une passion).

Je suis aussi peintre décoratrice sur mobilier en techniques naturelles et traditionnelles.

Mes diverses activités professionnelles permettent un équilibre corps-esprit et s'articulent pour nourrir une démarche d'esthétisme. Mon crédo en yoga : permettre qu'il soit accessible à tous.

Intervenants externes :

Colette POGGI : Docteure des universités d'Aix-en-Provence (1986) et de Paris V Sorbonne (1994) : Colette est sanskritiste et chercheuse en philosophie indienne. Elle partage son temps entre l'enseignement du sanskrit, des conférences et ses recherches.

Stéphane BENZAQUIN : Docteur en Médecine ; Algologue et musicothérapeute, Stéphane s'est spécialisé en musicothérapie, qu'il pratique à l'hôpital en complément des soins proposés par les Dr Jocelyne BOREL KUHNER et Noëlla RODENBUCHER.

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).
- 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 DIPLÔME**

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 200 et 300 heures (promotion 2022/2023) : Taux de certification obtenue 100% pour 14 élèves certifiés. 1 élève a été certifiée avec réserve de l'enseignement de yoga en santé (il lui est recommandé de compléter sa formation).

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.

YJ France Média SAS – 25 avenue du Lac du Bourget – BP 409 – Bâtiment Passerelle 4 – 73370 Le Bourget du Lac

SIREN : 808 112 361 au RCS de Chambéry – Code APE : 5814Z – N°TVA : FR90 808 112 361

« Organisme de formation enregistré sous le numéro DREETS 84730197873. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat ».

15/06/22 / Mis à jour le 19/10/2022

- **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.