



ECOLE DE YOGA EN SANTE

E.Y.E.S

Organisme de formation YJ France Media SAS

Formation délivrant une attestation de formation 60 heures

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 (depuis au moins 2 ans), aux professionnels de la santé ou du yoga d'intégrer et savoir utiliser les outils spécifiques du yoga dans leur activité professionnelle.

Objectif : Apprendre à avoir confiance en sa capacité d'accompagner autrement les patients dans le cadre de leur parcours de soins ou les élèves dans le cadre de leurs séances de yoga.

PUBLIC

Cette formation est ouverte à tous les pratiquants réguliers de yoga (minimum 2 ans). Mais aussi aux professeurs de yoga, personnel soignants (médecins, infirmier.es, sage-femmes, kinésithérapeutes, ostéopathes...), coach sportif, guide de haute montagne ou accompagnateurs 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, ou en centre-ville, 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

La formation permet d'accéder à une attestation à l'enseignement du yoga de l'école de Yoga en Santé de 60 heures (cette durée inclut le temps consacré aux contrôles continus).

Les modules s'échelonnent sur 1 « année universitaire » avec 4 week-ends consécutifs en région lyonnaise (Villeurbanne et Lyon), l'ensemble se déroulera en présentiel (56h), dans des lieux sélectionnés pour leur praticité et leur qualité.

Cette promotion débutera le 10 novembre 2023 et se terminera le 21 avril 2024.

Le travail à faire à la maison, comptant pour 4 heures de formation.

PROGRAMME DE LA FORMATION YOGA EN SANTE 60 HEURES

Module 1 : « YOGA » Théorie- Pratiques - Pédagogie. (60h)

Formateurs : Eugénie MATHIS

Objectif de ce module : Dans ce module, vous allez acquérir les connaissances théoriques et pratiques pour apprendre les fondamentaux du yoga, utilisé dans un but de bien-être de de santé de l'individu pris en compte dans sa globalité.

Nous aborderons au cours de ce module les différents points suivants :

- Inde : Culture- Philosophie et textes Fondateurs du Hatha Yoga (Yoga Sutra, Bagdavad-Gita, Upanishads)
- Vous étudierez les techniques posturales, de respiration de relaxation et méditation.
- Nous aborderons aussi différentes techniques de méditation.
- Une place importante sera donnée à l'apprentissage et la compréhension biomécanique des postures, dans le respect du corps. Partie anatomie/physiologie.
- Des ateliers pédagogiques pour apprendre à construire vos séances collectives et individuelles, en fonction de votre public.

Un travail personnel vous sera demandé entre les différentes sessions pour vous aider à assimiler vos connaissances et à préparer votre certification.

DATES ET LIEUX DE LA FORMATION

- Du samedi 11 novembre 10h au dimanche 12 novembre 2023 17h **(14h)** à Villeurbanne au centre « Yoga is Now »
- Du samedi 20 janvier 10h au dimanche 21 janvier 2023 17h **(14h)** au centre « Gym Autrement » 3 rue du Griffon à Lyon (69001)
- Du samedi 10 février 10h au dimanche 11 février 2023 17h **(14h)** à Villeurbanne au centre « Yoga is Now »
- Du samedi 20 avril au dimanche 21 avril 2024 17h à Villeurbanne au centre « Yoga is Now » **(14h)**

56 heures en présentiel / Les différents contrôles continus de validation des acquis comptent pour 4 heures

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

Gym Autrement, 3 rue du Griffon, 69001 Lyon / www.gymautrement.fr

CONDITIONS D'ADMISSIONS ET PRE-REQUIS

- Avoir plus de 18 ans
- Niveau d'étude exigé : Baccalauréat ou équivalent
- Avoir une pratique régulière du yoga (depuis au moins 2 ans)

MODALITES D'INSCRIPTIONS

- En réglant la première mensualité sur le site boutiqueyogi.com
- 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 nous contacter du lundi au vendredi au 04 79 69 76 03 ou au 06 89 81 61 29

- Pour que l'inscription soit définitivement retenue, le paiement de la formation (1^{er} versement) doit être effectué. A défaut les élèves sur liste d'attente prendront votre place.
- Clôture des inscriptions : 31 octobre 2023. *Les places étant limitées, ne tardez pas avant de vous inscrire.*

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Salles de pratiques, spacieuses et confortables.
- 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, micronutrition, recettes de cuisine, etc..

EVALUATION DES ACQUIS

- Participer aux week-ends, aux journées de formation en direct. (Fiche de présence)
- Travail personnel tout au long de l'année, avec contrôles continus par ateliers.
- Examen final / Pratique de Yoga, devant un jury composé de Eugénie Mathis.

A l'issu de votre cursus :

- Vous recevrez une attestation 60 heures de formation sur les bases de l'enseignement du Yoga en Santé. Attention, ceci ne peut pas être assimilé à une attestation d'enseignant de yoga ! Il faut suivre à minima un cursus de 200 heures pour être enseignant de yoga.

PRIX DE LA FORMATION

Paieiment en 1 fois : 990 € TTC par virement

En 2 fois : Total : 1 100 € TTC (Règlement en ligne de 550 € + 1 chèque de 550 €)

En 3 fois : Total : 1 200 € TTC (Règlement en ligne de 400 € + 2 chèques de 400 €)

Hébergements et repas non compris dans le prix de la formation.

INTERVENANTE

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

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 11/09/2023

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.

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 ? 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 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.

- **ATTESTATION DE FIN DE FORMATION**

A la fin de votre formation, vous recevrez une attestation de formation en tant qu'enseignant de Yoga en Santé par notre École. Cette attestation n'est pas un certificat d'enseignement du yoga, elle vous apporte les bases et fondamentaux pour guider des séances dans un cadre privé. Si vous êtes professionnel de santé, cela vous permettra d'intégrer le yoga dans le suivi de vos patients.

- **INDICATEUR DE RESULTATS**

La formation 200 et 300 heures (Promotion 2022) : Taux de certification obtenue 100% sur 14 élèves certifiés (avec 1 notification de réserve à l'enseignement du yoga pour 1 élève).

Taux d'attestations 60 heures validées 100% : 34 élèves sur 34, ont reçu l'attestation 60 heures de formation en yoga thérapeutique.

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, Lionel 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 messagerie mail.

- **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, en 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.