

Formation de yoga 15h souplesse durable

11 et 12 juillet 2026



PAR Mélanie Léchenne & Samantha Possetti de l'école Sadhana



Contenu

Quand ? 11 et 12 juillet 2025

Où ? Bressaucourt, Jura Suisse

(2h15 de Lausanne, 2h17 de Paris en TGV, 2h45 de Lyon et Genève, 1h00 de Bâle et Bienne, 1h30 de Besançon et Neuchâtel, 5h00 de Montpellier, 4h00 de Marseille)

Tarif : 390.- jusqu'au 20 avril après 430.-

Formation continue YACEP reconnue Yogaalliance

Contenu

La formation sera surtout pratique et multidisciplinaire avec des exos de yoga, de souplesse, de mobilité et de la gymnastique en quête de souplesse.

Les workshops seront exploratoires avec de nombreux drills. Ce 15h approfondira la thématique de la souplesse pour construire une flexibilité durable dans le temps avec une approche bienveillante.

- **Théorie concernant la flexibilité, les limites, les types d'exos, quand placer les exos dans un cours de yoga ;**
- **Comment entretenir sa souplesse ;**
- **Workshops de flexibilité avec des supports (élastiques, sangle, brique, mur)**
- **Asanas lab de postures ciblées**
- **S'assister dans des drills avec des supports, en binôme et à trois.**



Informations supplémentaires

Dates :

- 11 et 12 juillet 2026
-

Horaire de début et fin :

- début à 10h00 le samedi et fin à 17h00 le dimanche

Tarifs :

- Earlybird jusqu'au 20 avril : 390.-
- Dès 21 avril 2026: 430.-

Lieu :

Le shala qui nous accueillera est spacieux, lumineux et stratégiquement placé en pleine nature, proposant également plusieurs chambres d'hôtes à un prix avantageux (50.- la nuitée)

Adresse :

Le domaine du pré sur l'eau
Rue de la Maltière 82H
Bressaucourt

Autres logements intéressants dans la région :

gite sous les roches, auberge d'Ajoie, auberge du Mouton, il y a également un appartement 4 personnes dans le village sur aibnb

Un parking gratuit est à disposition devant le shala, on peut aussi éventuellement camper sur demande.



Formulaire d'inscription

15h souplesse durable

Prénom :

Nom :

Ma formation 200h (nom de l'école, lieu et date) :

.....

Si pratiquant.e (nombre d'année.s) :

Adresse :

N° tél & email :

En participant, vous vous engagez à informer Mélanie Léchenne si vous êtes enceinte, si vous avez des problèmes de santé, si vous avez subi une opération dans les 6 mois précédents la formation, si vous souffrez d'une maladie physique ou mentale.

En cas de blessure il est préférable d'avoir un avis médical pour s'assurer qu'il n'est pas contre-indiqué de pratiquer.

Mélanie et Samantha déclinent toute responsabilité en cas d'accidents ou blessures des participant.e.s. Chaque participant.e assume l'entière responsabilité de ses mouvements durant le cours. Il/elle est tenu.e d'être en possession d'une assurance responsabilité civile, et de toute assurance individuelle privée couvrant les risques de dommages susceptibles d'être causés ou encourus.

La responsabilité de Mélanie et Samantha ne pourra être engagée pour tout préjudice corporel ou matériel causé ou subi par tous/toutes participants/es lors de la formation.

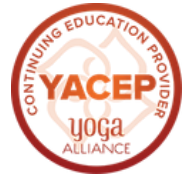
Blessure(s), opération(s), etc. à signaler :

.....

En complétant le contrat, vous vous engagez à verser l'acompte de 180.- dans les 7 jours. L'acompte est non-remboursable. Le montant total est dû dès le 10 juin 2026 et ce peu importe le motif. Il convient de posséder une assurance en cas d'annulation .près la date susmentionnée Le reste du montant sera demandé sur place le premier jour de la formation.

Date :

Signature :



Contrat concernant les paiements

Prénom :

Nom :

Tarif earlybird : 390 chf pour les résident.e.s Suisse
390 euros pour les résident.e.s en France

- 180 Chf/euros sont demandés à la réservation en tant qu'acompte
- Le solde est à payer sur place en comptant.

Paiement sur le compte bancaire en spécifiant : nom, prénom, formation souplesse.

Merci d'utiliser ce compte bancaire. Si vous effectuez le paiement depuis un compte Suisse, merci d'effectuer un paiement SEPA (pour éviter les frais) et vérifier qu'on reçoive 180 CHF :

Nom: Samantha possetti

IBAN: BE15 9056 3642 9030

Swift/BIC: TRWIBEB1XXX

Nom et adresse de la banque: Wise, Rue du Trône 100, 3rd floor, Brussels, 1050, Belgium

Une fois payé, l'acompte est non remboursable. Dès le 10 juin 2026, le montant total est dû et il ne sera plus possible de se désinscrire, il convient de posséder une assurance personnelle. Pour le bon fonctionnement de l'école, Mélanie et Samantha n'entreront pas en discussion si une annulation survient et que les dates ne sont pas respectées.

Date :

Signature :