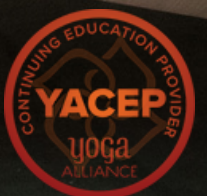


Formation de yoga 15h inversions YACEP

22 et 23 juin 2024 à Lausanne
en Suisse



PAR Mélanie Léchenne & Samantha Possetti

Les enseignantes



Mélanie Léchenne

PASSIONNÉE PAR LE MOUVEMENT, MÉLANIE LÉCHENNE EST ENSEIGNANTE DE YOGA CERTIFIÉE DE VINYASA, HATHA, YIN ET ASHTANGA YOGA. ELLE DISPENSE DES COURS HEBDOMADAIRES, DES ATELIERS, DES RETRAITES ET DES FORMATIONS.

MÉLANIE PROPOSE UN ENSEIGNEMENT DU YOGA QUI SE CONSTRUIT ENTIÈREMENT SUR LA BIENVEILLANCE, LA DOUCEUR, L'ÉCOUTE ET LE RESPECT DU CORPS SELON SON UNIQUE ANATOMIE. SON ENSEIGNEMENT EST CONSTRUIT SUR LES FORMATIONS QU'ELLE A SUIVIES ET SA PRATIQUE. CONSTRUIRE ET DÉCONSTRUIRE SON SAVOIR EST, SELON ELLE, TRÈS IMPORTANT POUR ÉVOLUER COMME ÉLÈVE ET COMME ENSEIGNANT.E.

LE YOGA A IMPRÉGNÉ SON QUOTIDIEN SUR LE TAPIS, MAIS ÉGALEMENT EN DEHORS, ELLE CONTINUE DE SUIVRE DES FORMATIONS POUR ÉTOFFER SES CONNAISSANCES.

Samantha Possetti

SAMANTHA POSSETTI EST ENSEIGNANTE CERTIFIÉE DE HATHA, VINYASA & YIN YOGA. ORGANISATRICE DE COURS, WORKSHOP ET RETRAITES, ELLE EST PASSIONNÉE PAR LA TRANSMISSION DE CE QUI FAIT PLEINEMENT PARTI DE SA VIE, LE YOGA DANS SA GLOBALITÉ.

SON APPROCHE BIENVEILLANTE AMÈNE CHAQUE PRATIQUANT.E À EXPLORER À SON PROPRE RYTHME LE CHEMIN DU YOGA, À (RE)CONNECTER SON CORPS ET SON ESPRIT ET ALLER À LA RECHERCHE DE SA VRAIE NATURE.

ENSEIGNER UNIQUEMENT CE QUE L'ON PRATIQUE FAIT PARTIE DE SES DEVICES. SON ENSEIGNEMENT EST UN DOUX MÉLANGE DE SES FORMATIONS, DE SON ÉNERGIE, DE SA PRATIQUE PERSONNELLE ET DES COURS QU'ELLE CONTINUE DE SUIVRE.

Programme

15H INVERSIONS

Samedi 22 juin

30' MÉDITATION & PRANAYAMA
2H L'ÉQUILIBRE SUR LES MAINS
THÉORIE
PAUSE
THEORIE
2H L'ÉQUILIBRE SUR LES AVANT-BRAS
SESSION QUESTIONS & RÉPONSES

Dimanche 23 juin

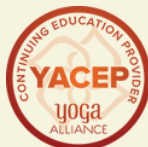
30' MÉDITATION & PRANAYAMA
2H L'ÉQUILIBRE SUR LES MAINS
AJUSTEMENTS AVEC LES ÉLÈVES
THÉORIE
PAUSE
2H L'ÉQUILIBRE SUR LES AVANT-BRAS
AJUSTEMENTS AVEC LES ÉLÈVES
CERCLE DE FERMETURE

Tarifs

EARLY BIRD : 360.-

DÈS LE 1ER OCTOBRE : 390.-

CE QUI EST INCLUS :
LES COURS DE FORMATIONS & LA CERTIFICATION YACEP



Contenu

LA FORMATION EST OUVERTE AUX PROFESSEUR.E.S DE YOGA AINSI QU'AUX PRATIQUANT.E.S DE YOGA.

DURANT CETTE FORMATION, NOUS EXPLORERONS LES POSTURES D'INVERSIONS :

- SUR LES MAINS ;
- SUR LES AVANT-BRAS.

POUR PARTICIPER À CETTE FORMATION IL Y A UN PRÉ-REQUIS :

1. POUVOIR SUIVRE UN COURS INTENSIF DE 2 HEURES

LA FORMATION AURA LIEU À LAUSANNE CHEZ OOOM STUDIO.



Formulaire d'inscription

15h inversions

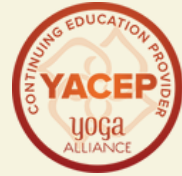
Prénom :

Nom :

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

.....

Si je ne suis pas enseignant.e, année(s) de pratique :



En participant, vous vous engagez à informer Samantha Possetti et 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.

Nous déclinons 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 Léchenne et Samantha Possetti 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 dans les quelques jours et à respecter le délai d'annulation si cela devait être le cas (3 mois à l'avance annulation possible sans l'acompte jusqu'au 22 mars).

Un acompte de 150.- (non remboursable) est à envoyer à :

Sadhana école de yoga
Route d'Alle 70B
2932 Coeuve
EBAN : CH32 8080 8008 2838 2135 3
Banque : Raiffeisen

Date :

Signature :