



# Formation de yoga 12h yin postural & yoga-thaï

6 & 7 décembre 2025, Jura CH

PAR Mélanie Léchenne de l'école Sadhana



# Détails

Une formation pour affiner son toucher et introduire des ajustements manuels du massage thaï pour libérer des zones du corps.

**Quand ? 6 et 7 décembre 2025**

/

**Horaire :** début à 10h le samedi & fin à 15h45 le dimanche pour les horaires de train/TGV

**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 Earylbird :** 245.- jusqu'au 1er juillet 2025

**Tarif dès le 2 juillet :** 280.-

**Formation continue YACEP reconnue Yogaalliance**

## Contenu

La formation sera surtout pratique et un peu théorique concernant la flexibilité passive et le toucher thaï. Cette formation est intéressante pour ajouter le toucher dans un cours de yin yoga avec des postures où le corps se relâche. Le but étant à travers le yoga-thaï de libérer des zones du corps et créer de l'espace.

Cette formation est conçue à travers **l'ayurveda, massage thaï et le yin yoga.**

La théorie concernera concernera le toucher entre yoga et massage thaï.

- Théorie : le toucher yoga-thaï (le toucher du coeur) et yin yoga postural, flexibilité passive (effets sur le corps tissus,...) ;
- Pratique de yin yoga et yoga-thaï en duo ;
- Asanas lab de postures proches du sol ajustées ;
- S'ajuster en binôme et travailler la qualité de son toucher.

Un manuel de formation sera fourni.

Cette formation n'approfondit pas les méridiens et n'est pas une formation de base de yin yoga.





YIN & YOGA-THAI



# Informations supplémentaires

**Dates :**

- 6 et 7 décembre 2025
- 

**Horaire de début et fin :**

- début à 10h00 le samedi et fin à 15h45 le dimanche (pour les trains et TGV)

*Des taxis sont disponibles de la gare au lieu de la formation (5 min) ou Mélanie selon l'heure d'arrivée le matin.*

**Tarifs :**

- Earlybird jusqu'au 1er avril : 245.-
- Dès 2 juillet 2025 : 280.-

**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) en chambre double. Un frigo et un micro-onde sont disponibles sur place pour conserver de la nourriture (pas de cuisine).

**Adresse :**

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

Un parking gratuit est à disposition devant le shala.

**Autres logements intéressants dans la région :**

gite sous les roches, auberge d'Ajoie, auberge du Mouton, il y a également des offres sur booking à Porrentruy (5 min du lieu).



# Formulaire d'inscription 12h yin postural & yoga-thaï

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 décline 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 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 100.- dans les 7 jours. L'acompte est non-remboursable. Le montant total est dû dès le 25 septembre 2025 (145.-/180.- mais à payer en cash le jour 1 de la formation) et ce peu importe le motif. Il convient de posséder une assurance de voyage ou autre. Le reste du montant sera demandé sur place le premier jour de la formation en monnaie.

Un acompte de 100.- (non remboursable) est à envoyer à :

Chandra Yoga Mélanie  
Chemin des Minoux 1  
2900 Porrentruy  
EBAN CH93 8080 8003 0909 1730 1  
Banque Raiffeisen Porrentruy  
Swift-bic : RAIFCH22XXX

Date : .....

Signature : .....

