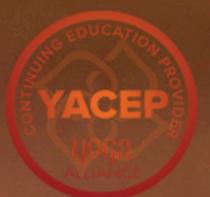


Formation de yoga
30h pratiques avancées, assist
& art du toucher YACEP

10 au 13 mai (4 jours) au Jura, CH

PAR Mélanie Léchenne & Samantha Possetti



Contenu

Cette formation a été conçue sur la base de notre expérience de plusieurs années d'enseignement du yoga en collectif et individuel, de nos multiples formations professorales de yoga ainsi que celles autour de l'art du toucher à travers le massage-thaï notamment.

Lors de ces quatre jours, nous vous invitons à **plonger en profondeur dans votre pratique à travers de longs workshops** qui aboutiront sur des **ateliers d'assistance & ajustements approfondis**. A côté de ça, nous nous attarderons sur l'art du toucher.

Au niveau du contenu, vous pouvez vous attendre à :

- **Ateliers sur l'art du toucher :**
 - Posture de début (assise stable) : **Libérer les tensions** dans la nuque, épaules et trapèzes grâce au toucher ;
 - Postures de fin (cool down) : **L'art de créer de l'espace dans certaines zones-clés grâce au toucher** ;
 - Savasana (fin de pratique) : Des pieds jusqu'au crâne, introduction à **des techniques et méthodes de toucher inspirées du yoga, du massage thaï et de l'ayurvéda** (notamment à travers les chakras) ;
 - Atelier pour **libérer les poignets et avants-bras** ;
 - **Affiner** son toucher par les sens.
- Workshop (ateliers posturaux)
 - Pratiques longues qui nous guideront vers des explorations avancées (avec adaptations) ;
 - Thématiques : extensions, flexions avant, flexions latérales, torsions de la colonne vertébrale / abduction et rotation externe des hanches / extension des poignets / dorsiflexion des chevilles ;
 - Enseignement et pratique de nombreux drills adaptés aux différentes familles de postures ;
 - Drills et mouvements préparatoires que l'on peut proposer aux élèves de faire ensemble en atelier.
- Ateliers sur les assistances (≈ asana lab)
 - Comment soutenir, accompagner, créer de l'espace dans des peak poses avec et sans supports ;
 - Apprendre à se positionner et à toucher en fonction de nos intentions : soutenir, approfondir ou stabiliser.
 - Apprentissage de techniques de toucher pour détendre les zones engagées lors de la séance : poignets, carré des lombes, fessiers, TFL, ... ;
- Expérience en 1:1
 - Explorer et pratiquer tous les nouveaux outils appris ;
 - Suivre une personne pour l'accompagner et la toucher.

Théorie durant la formation

Thématiques :

- Comment séquencer un **workshop** (atelier long) et y inclure le toucher de façon pertinente ;
- Comment séquencer un **cours individuel de façon à pouvoir assister d'avantage** ;
- Comment **adapter avec pertinence nos assistances à savasana** en fonction de la thématique du cours ;
- Réflexion sur : quel type d'exercices/assistances on peut demander aux élèves de faire entre eux lors d'ateliers ?
- **L'art du toucher** (un toucher du coeur, connecté au souffle a travers l'entièreté des mains) **et de l'assistance** : notions-clés



À qui s'adresse la formation ?

À des professeur.e de yoga ou professionnel.le.s du mouvement intéressé.e.s par cette thématique. Si vous souhaitez approfondir votre pratique et votre toucher ou commencer à lancer des workshops / cours individuels, vous serez armé.e.s afin d'accompagner au mieux vos élèves, leurs proposer des exercices en groupe, les soutenir physiquement dans leurs explorations et détendre leurs muscles en fin de pratique grâce à des techniques issues de différents types de massage.

Cette formation est certifiée en tant que formation continue yoga alliance (YACEP). Pour les personnes titulaires d'une certification 200h via yoga alliance, vous pourrez faire valoir vos crédits.

Exemples d'assist



Informations supplémentaires

Dates :

- samedi 10 mai (10h00) au 13 mai (16h00) 2025

Horaire d'une journée type entière :

- début à 8h00 et fin à 18h30

Tarifs :

- Earlybird jusqu'au 15 décembre 2024 : 790 CHF
- Dès le 16 décembre 2024 : 890 CHF

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.

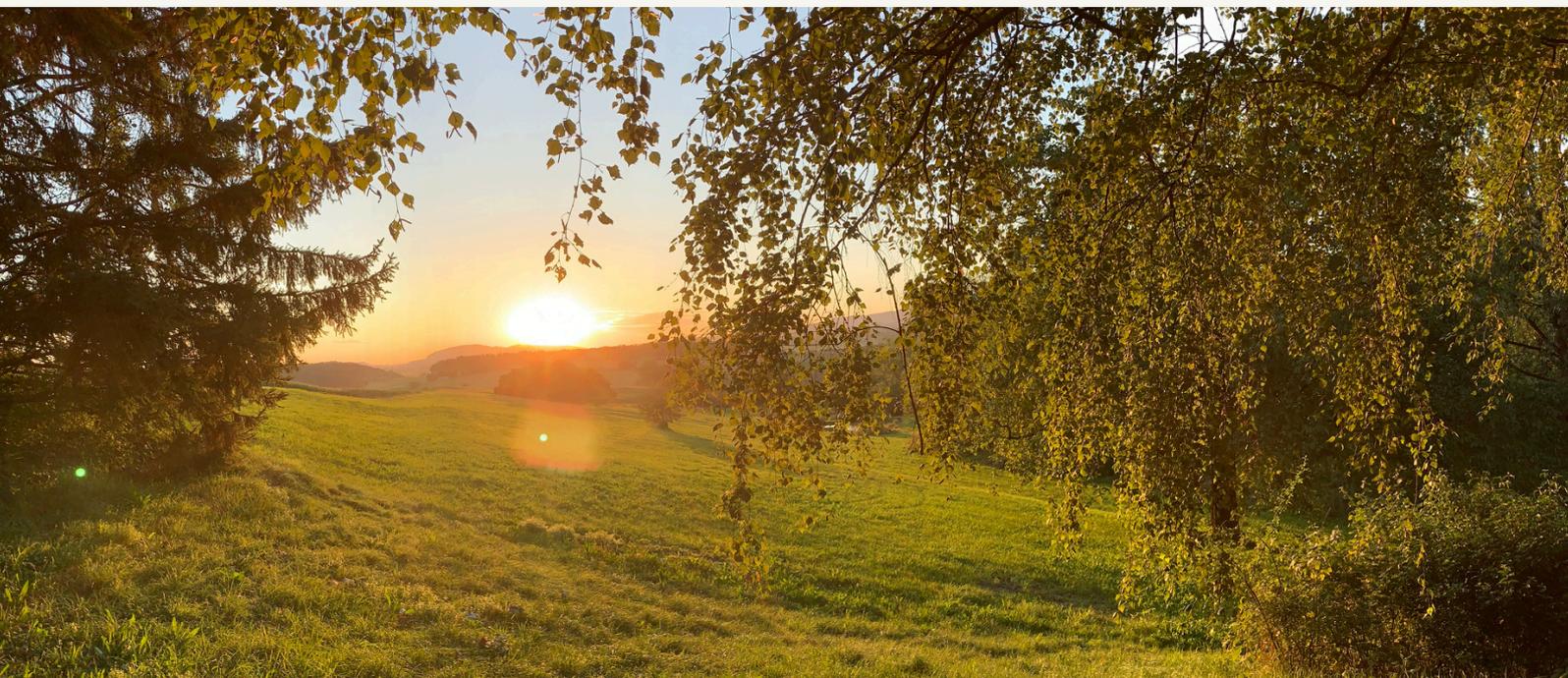
Adresse :

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

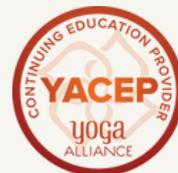
Autres logements intéressants dans la région :

- gîte sous les roches, auberge d'Ajoie, auberge du Mouton.

Un parking gratuit est à disposition devant le shala.



Formulaire d'inscription
30h pratiques avancées, assise & art du
toucher



Prénom :

Nom :

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

.....

Adresse :

N° tél & email :

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 participants.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 7 jours. L'acompte est non-remboursable. Le montant total est dû au 1er mars, annulation écrite possible jusqu'à cette date sans quoi l'entier du tarif de formation sera demandé.

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

Sadhana école de yoga
Chemin des Minoux 1
2900 Porrentruy
EBAN : CH32 8080 8008 2838 2135 3
Banque : Raiffeisen

Date :

Signature :