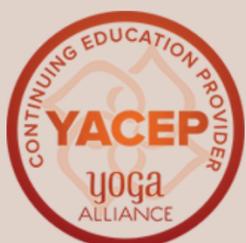


30h flexibilité & mobilité

Formation continue YACEP Yogaalliance



Par sadhana de
Mélanie Léchenne &
Samantha Possetti

Contenu

Cette formation a été pensée afin d'approfondir les postures d'ouverture et de fermeture des hanches, d'hyperextension de la colonne vertébrale souvent explorées dans les pratiques posturales de yoga.

Sur quatre journées complètes, nous explorerons l'anatomie des familles des postures suivantes : hanches fermées, hanches de face, hanches ouvertes, flexions avant et hyperextensions (Backbends). Il y a des longues pratiques en mode atelier "Asana lab" qui décortiqueront les postures "avancées" avec les ajustements que l'on peut effectuer pour soi et pour guider ses élèves.

De nombreux drills de mobilité seront explorés.

Un support de cours vous sera transmis.

Cette formation est certifiée en tant que formation continue Yoga Alliance (YACEP). Les personnes titulaires d'une certification 200h via Yoga Alliance pourront faire valoir les crédits.

Contenu plus détaillé sur le site.



Informations générales

Thématique :

Mobilité & flexibilité

Tarif Earylbird : 370.- (jusqu'au 15 décembre 2025)

Tarif normal : 420.- (dès le 16 décembre 2025)

Quand ?

13 & 14 mars 2026 (vendredi et samedi toute la journée)

Horaire :

début à **10h** le vendredi & fin à **17h30** le samedi

Bressaucourt, Jura Suisse

GARE CFF : Porrentruy / GARE TGV : Belfort-Montbéliard TGV

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 (environ 50/60.- la nuitée) en chambre double. Un frigo et un micro-onde sont disponibles sur place pour conserver de la nourriture (pas de cuisine). Des repas à l'emporter peuvent être commandés.

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 un appartement 4 personnes dans le village sur Airbnb.

Formation continue YACEP reconnue Yogaalliance



Inscription & contrat

15h flexibilité & mobilité mars 2026

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 & Samantha 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 & 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 150.- dans les 7 jours. **L'acompte est non-remboursable. Le montant total est dû dès le 1er janvier 2026** 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 150.- (non remboursable) est à envoyer à :

Sadhana école de yoga
Chemin des Minoux 1
2900 Porrentruy
EBAN : EBAN : CH32 8080 8008 2838 2135 3
Banque Raiffeisen Porrentruy
Swift-bic : RAIFCH22XXX

Date :

Signature :