



# CONVENTION DE FORMATION

## YOGA FASCIA THERAPIE 30H

---

Ecole de Yoga – YOGA KALEE

26 avenue de Reims 02200 SOISSONS

## Table des matières

PRESENTATION .....	4
ENSEIGNANT FORMATEUR.....	4
ORGANISME DE FORMATION .....	5
PUBLIC VISE .....	5
DUREE .....	5
EFFECTIF .....	5
COUT .....	6
APPROCHE PEDAGOGIQUE .....	6
PRE-REQUIS .....	6
OBJECTIFS.....	6
METHODES & MOYENS .....	7
MODALITES PEDAGOGIQUES .....	7
Format.....	7
Matériel.....	7
Méthode .....	7
Evaluation .....	8
Certification.....	8
CONTENU DE LA FORMATION .....	8
RESULTATS ATTENDUS.....	9
PRECONISATION .....	9
EVALUTATIONS.....	9
CODE ETHIQUE ET DEONTOLOGIQUE.....	9
Code éthique de notre Ecole de Formation YOGA-KALEE.....	9
Les principes déontologiques de notre Ecole de Formation YOGA-KALEE.....	9
FINANCEMENT.....	10
Tarifs .....	10

Paielement flexible possible.....	10
Conditions d'annulation .....	11
Session privée .....	11
Inclus/non inclus .....	11
<b>INFORMATIONS GENERALES .....</b>	<b>11</b>
Pendant la formation .....	11
Repas et organisation.....	12
Matériel d'étude et de pratique.....	12
Disponibilité de l'enseignant.....	12

## PRESENTATION

---

Fondatrice, responsable du StudioNamasteYoga de Soissons : Laetitia TRIVIC

Professeure dédiée au studio, enseignant 100% des cours, organisant l'ensemble des stages/retraite : Laetitia TRIVIC

Le StudioNamasteYoga a ouvert ses portes le 16 janvier 2017 au 26 avenue de Reims, proposant à son ouverture des cours de : Vinyasa yoga, Hatha yoga, Yin yoga et Méditation.

En 2018 l'Ashtanga et le PILATES font leur entrée au studio.

Il est aussi organisé des Ateliers du Yoga du dos, Atelier de gestion du stress, Yin restorative, Yoga Nidra.

Nous proposons actuellement des cours collectifs et privés en salle et en zoom.

Il est aussi organisé des Stages de Yoga et Méditation au Maroc (2018 et 2021), en Turquie (2019 et 2021) à Marcoussis 2018, à Angers 2021, à Soissons 2 à 3 stages weekend par an, en Croatie été 2022.

Depuis 2021 nous réalisons la construction d'un centre de bien-être en Croatie dédié au Retraite/Stage/Formation que nous ouvrons avec déjà 2 premiers stages en juillet 2022.

Depuis 2021 nous proposons des formations de Praticien(ne) en massage vibratoire et sonore aux bols chantants ».

Plus de 175 élèves ont pu suivre nos différentes formations.

## ENSEIGNANT FORMATEUR

---

Laetitia TRIVIC Professeure de Yoga certifiée et fondatrice du StudioNamasteYoga de Soissons et de la Villa Stari Kamen Wellness en Croatie.

Certification YIN YOGA 50H YOGA ALLIANCE - Formation module 1 Anatomie & Approche fonctionnelle "With-Yin Yoga» enseignement délivré par Murielle et Sébastien assistant de Paul GRILLEY fondateur du YIN YOGA.

Certification MASSAGE SONORE RYS 50H aux bols chantants - Soin vibratoire et énergétique - Thaïlande & Paris au centre Tao.

Certification HATHA ALIGNMENT 200H ANANDA Koh Phangan Thaïlande.

Certification YOGA POST PRENATAL 50H Institut de Gasquet Paris

Certification PILATES MAT I Body & Flow 50H Toulouse

Certification VINYASA YOGA RYS 200H Yoga Alliance Internationale à Mysore en Inde

Certification ASHTANGA YOGA RYS 150H à l'EFAY à Paris

Séminaire d'Ashtanga avec Kino McGregor, papesse du Yoga à Miami

Séminaire d'Ashtanga avec Petri Raisanen, élève et ami proche de Sri K.Pattabhi Jois

Séminaire d'Ashtanga/yin yoga avec Mark et Joanne Darby à Aix les Bains

Ateliers Hatha yoga, Ashtanga yoga, Vinyasa flow yoga, yin restorative, yin yoga, Pilates

Aux studios : AshtangaYogaParis, Arnaud Gérard, Samasthiti, Centre Tao, etc...

1 mois dans un Ashram à Mysore en Inde (Samyak)

K Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute à Mysore en Inde

## ORGANISME DE FORMATION

---

ECOLE DE YOGA – YOGA KALEE

26 avenue de Reims 02200 SOISSONS

Numéro SIRET : 82417454400018

Numéro Organisme de formation : 32 02 01584 02

Fondatrice et Responsable : Mme TRIVIC LAETITIA

## PUBLIC VISE

---

Toute personne souhaitant développer ses compétences et sa compréhension en anatomie et physiologie du fascia en lien avec le yoga et les troubles musculo-squelettiques.

- Aux professeurs de Yoga désirant intégrer la notion de Yoga Thérapie dans leur activité,
- Aux inscrits à notre Formation de professeur de Hatha et Yin yoga 200h Promotion 2023 et 2024,
- Aux personnels de santé et d'aide à la personne, aux thérapeutes en général.

## DUREE

---

30H – sur 4 jours.

## EFFECTIF

---

- 4 stagiaires minimum
- 11 stagiaires maximum

## COUT

---

750€ en fonds propres

## APPROCHE PEDAGOGIQUE

---

Accompagner le mouvement par l'approche du fascia.

## PRE-REQUIS

---

- Justifier d'une expérience dans l'accompagnement, la santé ou le bien-être.
- Entretien préalable avec le formateur.

## OBJECTIFS

---

Une approche du Yoga via le paradigme que nous propose l'étude du fascia. Tout au long de la formation, nous couvrirons les applications du fascia dans les disciplines « corps-esprit ».

Le but est de permettre aux participants de guider des apprenants souffrant de TMS en intégrant une approche neuromyofasciale des outils du Yoga.

A l'issue de la formation, vous serez capable de mettre en place des techniques de Yoga en prévention et en accompagnement de soutien des pathologies ostéo articulaires et aux troubles émotionnels liés au stress.

- Proposer des outils du Yoga aux personnes souffrant de tensions myofasciales chroniques.
- Comprendre les enjeux du système fascial dans les processus posturaux et inflammatoires.
- Prendre en compte les aspects psychosomatiques dans la survenue de tensions chroniques.
- Relier l'anatomie et la physiologie du système fascial aux pratiques posturales, respiratoires et énergétiques du Yoga.

## METHODES & MOYENS

---

### En amont de la formation :

Les participants doivent remplir un questionnaire en amont de la formation. Celui-ci permet aux formateurs d'identifier leurs attentes et besoins.

### Pendant la formation, les formateurs mettront en œuvre :

- Des sessions théoriques soutenues par les manuels de formation.
- Des études de cas pour se projeter dans la mise en œuvre des compétences de la formation.
- Des mises en situation pédagogiques et des ateliers techniques et pratiques.

L'ensemble du matériel pour la pratique du Yoga est mis à la disposition des participants. Les manuels pédagogiques et les documents sont imprimés au besoin par les participants.

## MODALITES PEDAGOGIQUES

---

### Format

La formation est en présentiel.

Une fiche de présence sera signée par le stagiaire chaque jour de formation.

Si toutefois il devait y avoir un cas d'absence il sera convenu avec l'élève de reconduire les unités d'études manquantes en cours privés avec la tarification décrite plus bas.

La remise de l'Attestation de réussite ne pourra se faire qu'à l'issue de la récupération des unités d'études manquantes.

### Matériel

Tout le matériel de Yoga est mis à disposition des élèves (tapis, élastiques, bolsters, sangles, briques, balles...)

### Méthode

Les méthodes pédagogiques mis en place par YOGA-KALEE facilitent l'intégration des connaissances par l'étude, l'expérience, la mise en situation, les retours réflexifs sur les apprentissages, l'échange, la créativité.

## Evaluation

La formation « Yoga Fascia Thérapie 30H» est sanctionnée par une évaluation complète (décrite plus bas)

## Certification

Sous couvert de réussite aux examens dont le contrôle final en fin de formation, il sera alors remis à l'élève une attestation de réussite « Yoga Fascia Thérapie 30h».

## CONTENU DE LA FORMATION

---

Enseigner le Yoga Fascia Thérapie exige des compétences pédagogiques, puisqu'il met en relation avec des publics divers afin de les accompagner en toute sécurité dans la pratique une pratique en santé.

### MODULE 1 – RESPIRATION & POSTURE

- Généralités sur le fascia & le myofascia.
- Introduction à la biotenségrité.
- Le rôle postural de la respiration.
- Muscles phasiques et muscles toniques.
- Techniques de respiration & Intégration posturales.
- Mise en pratique

### MODULE 2 - FASCIA & INFLAMMATION

- Processus inflammatoires.
- Restriction articulaire et perte de mobilité myofasciale..
- Enjeux nerveux et phénomènes réflexes.
- Pratique posturale et lignes myofasciales.

### MODULE 3 - PSYCHOSOMATIQUE & TMS

- Enjeux des sphères émotionnelles et mentales sur les tensions physiques.
- Dimension énergétique et symbolique des douleurs et pathologies.
- Outils du Yoga.



## RESULTATS ATTENDUS

---

A l'issu de la formation en « Yoga Fascia Thérapie 30H », le stagiaire sera en capacité d'enseigner, de transmettre, d'accompagner les pratiquants ayant des pathologies ostéo articulaires et souffrant de troubles émotionnels liés au stress car il aura reçu durant la formation toutes les connaissances appropriées ; les compétences pédagogiques, les compétences relationnelles et les compétences techniques.

## PRECONISATION

---

Il est fortement préconisé au stagiaire de participer à d'autres formations dans le domaine du Yoga afin de cumuler plusieurs heures d'apprentissage afin d'assurer avec sécurité et expérience la transmission dans le respect de la profession.

## EVALUTATIONS

---

Au début de la formation les stagiaires complètent un questionnaire destiné à évaluer leurs Compétences/connaissances en Yoga (positionnement).

La formation donnera lieu à une évaluation :

A la fin du dernier module, une mise en situation pédagogique incluant la préparation écrite d'une séance et au besoin des questions orales des participants qui permettra d'observer le niveau de compétences acquis.

Fiche d'évaluation qualitative de la formation par le stagiaire.

**Pas de possibilité de validation partielle.**

## CODE ETHIQUE ET DEONTOLOGIQUE

---

### Code éthique de notre Ecole de Formation YOGA-KALEE

L'éthique peut être définie comme une réflexion sur les comportements à adopter pour rendre le monde humainement habitable. En cela, l'éthique est une recherche d'idéal de société et de conduite de l'existence. L'éthique s'attache aux valeurs et se détermine de manière relative dans le temps et dans l'espace, en fonction de la communauté à laquelle elle s'intéresse.

### Les principes déontologiques de notre Ecole de Formation YOGA-KALEE

La déontologie est l'ensemble des règles ou des devoirs régissant la conduite à tenir pour les membres d'une profession ou pour les individus chargés d'une fonction dans la société.

Un code de déontologie professionnelle est ce qui régit l'exercice d'une profession.

Il en décrit les valeurs ainsi que les droits et les devoirs de ceux qui l'exercent, de même que les rapports entre ceux-ci et leurs clients ou le public

- YOGA KALEE s'engage à reconnaître la dignité de tout être humain indépendamment de son statut physiologique, psychologique, sociologique, économique ou religieux.
- YOGA KALEE s'engage à proposer des techniques qui respectent totalement la liberté de comportement et d'opinion des pratiquants. Il agit en sorte que ses élèves ne subissent aucun préjudice de son fait en proposant des pratiques adaptées.
- YOGA KALEE assure que la relation entre l'enseignant et son élève est définie par un contrat moral. C'est un accord bilatéral pour pratiquer le Yoga dans un lieu, à des horaires, pour une durée et à un tarif déterminé d'avance.
- YOGA KALEE s'engage à ce que l'intervenant de la formation n'impose aucun dogme, ni aucun modèle de comportement. Il respecte la diversité des opinions et croyances de ses élèves sur le plan spirituel, philosophique et idéologique.
- YOGA KALEE s'interdit d'exploiter un stagiaire dans le domaine financier, psychologique et physique, et d'avoir des conduites équivoques à l'égard de ses élèves. Il doit s'interdire également tout acte ou parole susceptible de nuire physiquement ou moralement aux personnes dont il s'occupe professionnellement.
- YOGA KALEE assure qu'en cas d'une demande concernant un problème de santé, l'intervenant de la formation, non médecin, s'interdit de poser un diagnostic médical, d'ordonner toute substance médicamenteuse et d'interférer avec tout traitement médical.
- YOGA KALEE s'engage à clarifier sa prestation de formation et être en conformité avec les lois et décrets du pays où il exerce. Il reçoit une rétribution pour la formation qu'il donne et il doit être en mesure de délivrer des reçus pour les sommes perçues.
- YOGA KALEE s'interdit lors de déclarations publiques, de tout dénigrement direct ou allusif d'un autre enseignant, centre de formation ou d'un autre enseignement du Yoga.

## **FINANCEMENT**

### **Tarifs**

750€

Acompte 300€

Paielement flexible possible

Possibilité d'échelonner les paiements en 2 fois (hors acompte)

Au plus tard 3 mois avant le 1<sup>er</sup> jour de formation – Versement Solde 1 : 250€

Le solde devra être réglé 1 mois avant le 1<sup>er</sup> jour de formation – Versement Solde fin : 200€

### Conditions d'annulation

L'acompte de 300€ est non remboursable.

L'annulation peut se faire au plus tard 2 mois avant le 1er jour de formation.

Le versement Solde 1 sera remboursé (hors acompte).

En cas d'annulation entre la date butoir d'annulation et le 1er jour de formation, les montants versés au titre du plan de financement ne seront pas remboursés.

### Session privée

Si toutefois il devait y avoir un cas d'absence il sera convenu avec l'élève de reconduire les unités d'études manquantes à la prochaine session de formation ou de convenir de créneaux en sessions privés. Tarification : journée (8h) 250€ - ½ journée (3h) 150€.

### Inclus/non inclus

#### Est inclus dans le cout de la formation

- L'enseignement 30h
- Manuel de formation
- Le prêt du matériel de yoga
- L'accès à volonté au thé, café, biscuits

#### N'est pas inclus dans le cout de la formation

- L'hébergement
- Le transport
- Les repas
- Le cout rattaché à des cours privés du fait de sessions à récupérer par l'élève pour cause d'absence.

## INFORMATIONS GENERALES

### Pendant la formation

Lors de la session d'ouverture, vous recevrez un manuel complet pour le cours et un calendrier détaillé pour chaque jour. Le calendrier est exigeant mais gratifiant.

Gardez à l'esprit qu'il y a une période de formation, d'apprentissage, de transformation. Toute nouvelle terre est toujours un défi. Le développement intérieur réel demande une certaine

discipline et se fait au prix de l'effort personnel, nous amenant loin des vieux schémas inutiles vers une routine constructive. Tout cela contribue à la force mentale, le nettoyage interne et le développement de ce qui est vraiment une pratique.

La première étape sera donc de cultiver une certaine attitude, un étudiant doit avoir une certaine qualité d'ouverture et doit être prêt à apprendre. Cela signifie faire preuve d'humilité et de présence. Il est important d'écouter et de suivre les directives et les conseils de l'enseignant, car c'est un nouveau chemin que vous empruntez. L'esprit souvent se rebelle, les émotions se manifestent, mais c'est à travers la pratique que l'on grandit.

Lors de cette formation vous allez faire partie d'un groupe, et le travail collectif sera important pour votre formation, votre développement personnel et votre pratique. Vous y trouverez le soutien nécessaire pour cette formation et c'est en travaillant ensemble que les choses arrivent d'elles-mêmes et coulent en douceur.

### Repas et organisation

Pour les repas du midi au StudioNamasteYoga de Soissons vous apporterez votre propre nourriture ou achèterez à proximité (plusieurs magasins et restaurants dont 1 BIO très proche).

### Matériel d'étude et de pratique

Il est recommandé à l'élève d'amener son matériel de pratique personnel (tapis de Yoga/Pilates, balles, élastique de résistance).

Comme indiqué plus haut, un manuel de formation approfondi sous forme de classeur sera remis à l'élève le 1<sup>er</sup> jour de formation. Avec ce classeur il vous sera possible d'ajouter des pages et des notes. Ce classeur est le support principal d'étude, alors ne l'oubliez pas et prenez en soin car il vous accompagnera au-delà de la formation.

Prenez des feuilles simples A4 perforées pour intégrer les notes que vous aurez prises.

### Disponibilité de l'enseignant

Votre formatrice Laetitia TRIVIC sera disponible pour toutes les questions que vous vous posez, que ce soit pendant ou après les cours et/ou la pratique. Si vous avez quelque chose d'important à partager et besoin d'un entretien, n'hésitez pas à en faire part à l'enseignante qui trouvera un créneau dans la journée pour vous recevoir seul.

***« ...Faire une formation n'est pas un aboutissement mais le début d'un très beau voyage passionnant. Devenir enseignant c'est également savoir rester élève...Namaste ». Laetitia***

A Soissons,

Le

Ecole de Yoga YOGA KALEE

Représentant L.TRIVIC

STAGIAIRE

Notifiez manuellement : Lu et approuvé

Paraphez chaque page

Signature/Cachet

Signature