

Formation de yoga 12h flexibilité & ajustements manuels

5 & 6 juillet 2025, Jura CH



PAR Mélanie Léchenne de l'école Sadhana



Contenu

Cette formation a été conçue sur la base de l'expérience de Mélanie comme professeure de yoga, mais aussi comme enseignante de sport.

Quand ? 5 & 6 juillet 2025

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 : 245.- jusqu'au 1er avril après 280.-

Formation continue YACEP reconnue Yogaalliance

Contenu

La formation sera surtout pratique et multidisciplinaire avec des exos de yoga et de la gymnastique en quête de flexibilité. Les workshops seront longs et exploratoires avec de nombreux drills et ajustements en duo et trio. Ce 12h approfondira la thématique de la souplesse pour construire une flexibilité durable dans le temps et une approche bienveillante des ajustements manuels entre profondeur et libération.

- Théorie concernant la flexibilité, les limites, les types d'exos et aussi sur la pédagogie à travers les ajustements manuels.
- Workshops de flexibilité avec des supports (élastiques, sangle, brique, mur)
- Asanas lab :

workshop 1 : *baddha hasta hanumanasana & eka pada raja kapotasana dans hanumanasana*

Workshop 2 : *raja kapotasana & uttitha hasta padangusthasana dans ardha ustrasana*

Workshop 3 : *visvamitrasana & surya yantrasana*

Workshop 4 : *kurmasana*

- S'assister avec des supports, en binôme et à trois
- Approfondir la pédagogie de l'ajustement manuel



Informations supplémentaires

Dates :

- 5 et 6 juillet 2025

Horaire de début et fin :

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

Tarifs :

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

Suivre uniquement les 4 workshops (sur demande et selon les places) : 180.-

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)

Adresse :

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

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 aibnb

Un parking gratuit est à disposition devant le shala, on peut aussi éventuellement camper sur demande.



Formulaire d'inscription 12h flexibilité & ajustements manuels



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 20 avril** 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.

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 :