



# Studio des Combins

## Yoga, Pilates, Sophrologie

### FORMATION YIN YOGA 50 HEURES - MARTIGNY 4-5 juin 2021 et 8-9 octobre 2021

#### INSCRIPTION

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

**PRIX DE LA FORMATION : 960.- chf**

***Restent à la charge de l'élève*** : déplacements/logements, repas sur place, matériel Yin, 10 cours à suivre entre les 2 modules.

**L'inscription sera validée à réception du paiement intégral selon les coordonnées suivantes. Toute annulation à compter du 28 mai 2021 ne donnera pas lieu à remboursement :**

IBAN CH97 0900 0000 1502 3064 2  
BIC POFICHBEXXX  
Postfinance  
Sandra Brandstetter – Studio des Combins  
1933 Sembrancher

Date et signature (programme page 2) :

---

Par ma signature, je déclare que ma condition physique et psychologique actuelle me permet de suivre des cours de Yoga, Méditation et que je n'ai aucune objection médicale à de telles pratiques. Je comprends que ces activités, comme toutes activités physiques comportent des risques de blessure. Ainsi informé(e), je consens pleinement à cette pratique collective en respect : des instructions données lors des cours, de mes limites personnelles et en assumant les risques physiques éventuels, ce à l'entière décharge de l'enseignant.

## PROGRAMME

### Contenu de la formation :

- Yin Yoga présentation : historique, concept, objectifs
- Yin Yoga et anatomie
- Yin Yoga et postures spécifiques : pratique
- Yin Yoga et accessoires : adaptation des postures
- Yin Yoga et structure : comment structurer un cours Yin et enseigner
- Examen théorique écrit lors du module 2 et pratique par la remise d'une vidéo après suivi des 2 modules.

NB : cette formation n'aborde pas la médecine traditionnelle chinoise.

### Structure de la formation :

<b>Suivi au minimum de tous les cours vidéo Yin disponibles sur ma chaîne YouTube</b>	<b>3 heures</b>
<b>Présence obligatoire aux 2 jours de formation en présentiel de juin intégrant 16 heures de cours (9h à 13h et 14h à 18h)</b>	<b>16 heures</b>
<b>Suivi minimum de 10 heures de cours Yin Yoga en studio ou en visio et remise d'un justificatif de suivi</b>	<b>10 heures</b>
<b>Enseignement au minimum de 4 heures à des élèves cobayes et remise sur fichier de la structure des 4 cours</b>	<b>4 heures</b>
<b>Présence obligatoire aux 2 jours de formation en présentiel d'octobre intégrant 16 heures de cours (9h à 13h et 14h à 18h)</b>	<b>16 heures</b>
<b>Remise après formation d'une vidéo d'1 heure présentant un cours Yin enseigné à un/des élèves par l'élève en formation</b>	<b>1 heure</b>
<b>TOTAL FORMATION</b>	<b>50 heures</b>

→ remise d'une attestation de suivi du présentiel

→ remise d'un certificat d'aptitude à enseigner le Yin si le cursus complet a été suivi avec un taux de réussite supérieur à 80 %.

### **A prévoir :**

Prévoir pour la formation tapis, bloc, sangle, couverture, coussin.