

YOGA SUISSE (3h30) avec Jules Zimmermann

Buts, structure, actions de Yoga Suisse ; les avantages d'y adhérer et d'y participer. Une méditation et une pratique de yoga seront proposées en début de session.

Date : 4 février 2012, 9h00-12h30

Prix : 70.-Fr

QUESTIONS ADMINISTRATIVES (2h), avec Nicole Eraers

Ouvrir un cours : trouver un local, prendre une assurance accidents professionnelle, se déclarer comme enseignant-e indépendant-e, etc...

Date : 5 février 2012, 13h30-15h30

Prix : 40.-Fr

• Tous les cours sont à régler à l'avance ; ils ne sont pas remboursables, sauf cas particuliers à examiner par la direction de l'école.

• Ils doivent être payés si possible par Internet
CCP : 12-276328-5

IBAN : CH95 0900 0000 1227 6328 5

Code BIC : POFICHBEXXX

ou à l'aide d'un bulletin de versement.

Merci de mentionner le motif de votre règlement.



Le Yoga dispensé au sein de **Yoga 7** est un Yoga vivant, adapté à nos mœurs occidentales, cherchant à préserver l'essence du travail postural et respiratoire tout en adaptant les exercices aux possibilités physique et psychique de chacun. Le corps nous invite comme point de départ vers une connaissance de nous-même en relation avec les principes éthiques et de respect vis-à-vis de soi et des autres. Le cheminement vers une plus grande concentration et intériorisation voire contemplation se fait en combinant la pratique assidue avec l'étude de textes.



Pour toute information s'adresser à **Yoga7**
Cours de Rive 20, 1207 Genève
Tél. : 022 735 67 44 - Courriel : info@yoga7.com
Site internet : www.yoga7.com

Directrice :

Nicole Eraers – 076 337 69 71

YOGA7

**Le corps, outil de connaissance et
d'exploration des savoirs
ancestraux**

Module F

Etre enseignant de Yoga (4^{ème} année de formation)

De septembre 2011 à juin 2012
70 h d'enseignement sur 10 week-ends

Coordination : Nicole Eraers
Avec Anoula Sifonios, formatrice,
Hélène Domergue-Tappolet, formatrice
en communication non-violente, et Jules
Zimmermann, chargé des relations
publiques à Yoga Suisse

Au programme de ce module : Règles de déontologie auxquelles devrait se conformer tout enseignant de Yoga ; enseignement de la communication non-violente ; rôle social du Yoga ; démarches administratives nécessaires pour ouvrir un cours ; présentation de l'association professionnelle Yoga Suisse.

Le module se situe dans le programme de la formation qui se déroule à Yoga7.

La formation est basée sur les exigences de l'association professionnelle des enseignants de Yoga et prépare au **diplôme de Yoga Schweiz Suisse Svizzera** (cf. www.yoga.ch), correspondant aux normes de l'Union Européenne de Yoga (cf. www.yogaeurop.com)

Ce module s'adresse:

- Aux élèves en 4^{ème} année de formation à Yoga7
- Aux pratiquant-e-s de Yoga qui souhaitent devenir enseignant-e-s
- A toute personne intéressée par l'un ou plusieurs des sujets traités



DEONTOLOGIE (4h), avec Anoula Sifonios

Ce cours traitera des relations

- de l'enseignant avec lui-même,
- de l'enseignant avec les élèves
- des enseignants entre eux
- de l'enseignant avec le monde extérieur dans le respect de toute forme de vie.

Les principes éthiques seront examinés aussi à la lumière des textes philosophiques de l'Inde.

Date : Samedi 3 septembre 2011, 8h00-12h00

Prix : 80.-Fr

RÔLE SOCIAL DE L'ENSEIGNANT DE YOGA, avec Anoula Sifonios

Cette partie du module ne s'adresse qu'aux élèves en formation et auditrices libres ayant suivi les modules Hatha-Yoga, Méthodologie-didactique, anatomie et pathologies / intégration au Yoga, ou l'équivalent. 6h de stage en institution sont exigées. Il est possible aux personnes intéressées d'assister à la préparation du stage et au feed-back

Dates :

- **4 septembre 2011** : 13h00-17h00 : Rôle social du Yoga - préparation du stage
- **1^{er} avril 2012** : 8h00-12h00 et 13h-17h00 : feed-back des stages

Prix : 240.-Fr.

COMMUNICATION NON-VIOLENTE (42 h), avec Hélène Domergue-Tappolet

Thérapeute psycho-corporelle, Hélène Domergue-Tappolet, a été formée à la Communication Non-Violente (CNV) par Marshall Rosenberg.

L'intention de la CNV est de créer une qualité de relation à soi-même et avec les autres, qui permette de satisfaire les besoins fondamentaux de chacun à partir de notre élan à contribuer au bien-être. La CNV nous invite à être davantage conscients de nos perceptions, à accueillir et gérer nos émotions, à nous relier à nos besoins et à nos motivations. Sa force est d'apporter de la clarté par rapport à ce que nous vivons, nous voulons, nous disons. La CNV nous amène aussi à écouter l'autre avec une plus grande conscience, une ouverture et une compréhension, avec une qualité de présence et de cœur. Cette approche nous propose d'aller vers de réels échanges, vers le dépassement des conflits dans le respect et la reconnaissance de chacun.

Dates :

12 et 13 novembre ; 3 et 4 mars ; 12 et 13 mai :
9h30-13h00 et 14h00-17h30

Prix pour les 3 W.E. : 1050.-Fr

Le nombre de places pour la CNV est limité, et il n'est possible de s'inscrire que pour l'ensemble de ces trois week-ends.