



Nyon, le 7 octobre 2020

Madame, Mademoiselle, Monsieur,

Nous vous remercions de votre demande et avons le plaisir de vous donner des informations sur la prochaine formation session FIT YOGA Printemps 2020 aux dates suivantes : sur weekends uniquement :

**20-21 Mars / 10-11 Avril / 1-2 Mai / 29-30 Mai / 19-20 Juin**

Veillez nous faire parvenir votre dossier d'inscription, si ceci n'est pas déjà fait, ou le compléter: un CV avec photo, une lettre de motivation et le formulaire d'inscription ci-dessous complété daté et signé. Si vous avez un doute ou des questions, veuillez nous appeler sans hésiter.

Le programme complet des journées avec les horaires et convocation vous sera envoyé courant Mars 2021

## Fit Yoga

La formation de Yoga que nous vous proposons repose sur les disciplines du Hatha yoga et de l'Ashtanga yoga synthétisées pour répondre aux demandes des centres de Fitness.

Le module 1 vous apportera toutes les bases nécessaires à l'accueil de tous les publics dans vos cours ; le module 2 vous permettra d'appréhender au mieux les plus sportifs et les plus exigeants de vos élèves.

Dans nos 5 weekends nous étudierons la théorie et quelques textes du yoga ancestral autant que nous pratiquerons les postures et les enchaînements clefs qui vous permettrons de construire des cours adaptés à tous.

Le Yoga est une discipline complète et vaste, nous nous concentrerons donc sur l'aspect postural et respiratoire pour apprendre et comprendre les mécanismes qui nous aide à retrouver un corps et un esprit souple et solide.

Tous les outils et les clefs vous seront donnés pour être capable de construire un cours de qualité, mais votre travail personnel devra être à la hauteur des exigences de ce cours.

Vous serez évalué sur la théorie et sur la pratique tout au long de la formation.

Nous vous conseillons dès à présent à suivre des cours régulièrement pour enrichir votre répertoire et surtout votre vécu à travers les postures de yoga car la pratique est essentielle à qui veut transmettre une discipline aussi respectable.

« 1% de théorie, 99% de pratique » Patthabi Jois, fondateur de l'Ashtanga Yoga

## **Module 1**

- 1) Historique et définition du Yoga
- 2) Construction de Fit YOGA 1

### *a. Le contenu*

- i. Les basiques : Ujjayi, les Bandhas, le Vinyasa, le positionnement, Le Pranayama, les 3 souffles, le diaphragme, Les Alignements, les 3 dimensions dans l'espace et l'ouverture du cœur, La Relaxation

### *b. La structure*

- i. Réveil musculaire (pawanmuktasanas), Salutations A et B et leurs variations de base, Postures : debout, assises, couchées, finales

### *c. La prise en charge des pratiquants*

- i. Les options et le matériel, Accessibilité a tous et prise en charge du débutant, Mise en situation de réussite du client, Amener les élèves avancées vers la maîtrise des clefs principales

## **Module 2**

- 1) Construction de Fit YOGA 2

### *a. Contenu*

- i. Réveil musculaire rapide, Options avancés dans les salutations au soleil A et B, Les postures avancées, La série finale, La structure globale

### *b. Les pré-requis pour accéder à Fit YOGA 2*

- i. Maîtrise des éléments de base, Notre rôle d'éducateur guider les gens !

- 2) Les 8 points de l'Ashtanga Yoga

1. Yama 2. Niyama 3. Asana 4. Pranayama 5. Pratyahara 6. Dharana 7. Dhyana 8. Samadi

- 3) Introduction à l'énergétique

### *a. Les Chakras, Les nadis, La Kundalini, Nadishodana*

- 4) La relaxation par le Yoga Nidra

- 5) Introduction à la méditation

- 6) La pédagogie

- 7) Comment enseigner FitYOGA ?

- a. L'atmosphère du cours, Prise en charge du groupe, Prise en charge de l'individu (notion d'anatomie), Comment bien commencer et bien finir le cours, Les questions clients

Jean-Pierre FALCY  
Direction IFAS International



CONTRAT D'INSCRIPTION A LA FORMATION IFAS  
**FIT YOGA**  
SESSION PRINTEMPS 2021

**Sur des weekends uniquement :**  
**20-21 Mars / 10-11 Avril / 1-2 Mai / 29-30 Mai / 19-20 Juin**

*Votre candidature sera acceptée avec retour d'une copie et notre signature :*

Mme, Mlle, Monsieur.....

Adresse : .....

No postal : .....Lieux : .....

Email : .....Né(e)le.....

Tél privé : .....Portable : .....

Règlement et conditions d'inscriptions :

- Les frais d'inscription, confirmation et réservation de la place sont de Frs.350.— ce montant est à régler à l'inscription.
- Finance du cours : Chf 2580.— (en euros selon facture fournie) payable avant le 10 Mars 2021 Il est possible d'obtenir un délai de paiement prolongé.
- En cas de maladie ou d'accident ou de report de la formation pour cause de Covid, la participation sera reportée à la session suivante aucune procédure de remboursement ne pourra être demandée à l'école de formation IFAS
- En cas d'annulation ou d'arrêt de la formation ou d'absence par le participant, celui-ci n'est pas remboursé et/ou la finance totale d'inscription reste due.
- En cas d'absence d'une journée, celle-ci pourra être rattrapée selon le sujet du jour soit par un travail à domicile soit à la session suivante.
- L'école ne couvre pas les risques de maladie, d'accident, de vols ou d'oublis dans les vestiaires, les élèves doivent par conséquent s'assurer eux-mêmes contre ces risques.
- En cas de litige, le for juridique est à Nyon.
- L'école de formation IFAS se dégage de toute responsabilité en cas d'accident du participant durant les cours.

Faire une copie et nous retourner par poste ou par mail scanné l'original signé pour acceptation.

Lu et approuvé à Nyon le : .....

Signature du participant.....

La direction : .....

Relations bancaires : BANQUE CANTONALE VAUDOISE CH-1001 LAUSANNE  
CCP 10-725-4 IBAN CH39 0076 7000 A095 6929 1 BIC/SWIFT : BCVLCH2LXXX Clearing :  
767 En faveur de : IFAS FORMATIONS FITNESS CH-1260 NYON