



# LIVRET D'ACCUEIL

## FORMATION

### Yoga Maternité

**École de Yoga de l'Énergie** - 520 Avenue de Maxilly - 74500 Neuvecelle  
06 52 28 87 35 - <https://www.yoga-energie.fr> - [secretariatyogagestion@gmail.com](mailto:secretariatyogagestion@gmail.com)  
Siret : 40212951400053 – TVA Intra-communautaire : FR39402129514 -  
Prestataire de formation – Enregistré sous le N° 84380660738 –  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

Public concerné	3
Objectifs pédagogiques	4
Que maîtriserez-vous à l'issue de la formation ?	
Formatrices	5
Présentation de la formation	6
Déroulement de la formation	6
Moyens pédagogiques	7
Moyens techniques	7
Programme de la formation	7
Suivi et évaluation des connaissances	10
Cycle de formation 2022-2024	10
Lieu de la formation et hébergement	11
Tarifs de la formation	11

# ÉCOLE DE YOGA DE L'ÉNERGIE

## Contact et communication

### Secrétariat

Pour toute communication : absence, demande de renseignement, réponse aux mails ...

[secretariatyogagestion@gmail.com](mailto:secretariatyogagestion@gmail.com)

### Directeur

[directeur@yoga-energie.fr](mailto:directeur@yoga-energie.fr)

### Site

<https://www.yoga-energie.fr>

Inscription aux week-ends et informations générales: dates des week-ends, thèmes, blog...

## Public concerné

### À qui s'adresse cette formation ?

Cette formation est ouverte à toute personne majeure désirant entamer une démarche de formation professionnelle en Yoga maternité .

Elle est accessible aux personnes en situation de handicap.

## Prérequis

Avoir un minimum de pratique hebdomadaire du yoga.

Avoir rempli le dossier de candidature par formulaire. ([lien du formulaire](#))

Si votre dossier de candidature est approuvé, vous serez alors convoqué à un entretien téléphonique avec le responsable pédagogique dont l'objectif est d'avoir une meilleure connaissance de votre pratique de yoga et d'aborder les motivations de votre projet.

Pour toute personne reconnue en situation de handicap, merci de bien vouloir prendre contact avec la direction de l'EYE afin de mettre en place les meilleures conditions d'accès à notre action de formation.

# Objectifs pédagogiques

## Que maîtriserez-vous à l'issue de la formation ?

A l'issue de la formation, le stagiaire aura acquis les compétences et connaissances nécessaires pour proposer des pratiques de yoga adaptées aux femmes enceintes, couples, femmes en postnatal :

- Adapter son enseignement aux principes fondamentaux du yoga
- Évaluer les spécificités et possibilités de la pratique du yoga selon les publics concernés.
- Construire et animer des séances collectives ou individuelles adaptées et inscrites dans une progression en lien avec le terme de la grossesse, l'accouchement et le postnatal.
- Proposer et ajuster les postures dans le respect de l'anatomie et de la physiologie du corps de la femme enceinte et postnatal et la féminité.
- Connaître les bases en anatomie du mouvement et en physiologie au corps de grossesse, plus spécifiquement le bassin + postnatal
- Mobiliser pour son enseignement les connaissances théoriques acquises.
- Adapter son enseignement aux contraintes environnantes et administratives (salles, sécurité, hygiène)
- Faire preuve d'empathie, bienveillance, respect et disponibilité pour les participants des cours collectifs ou individuels.
- Bannir dans ses cours toute forme de dogmatisme ou de radicalisme.
- Les fondamentaux des techniques du yoga (âsanas, prânayâmas, mudras, Kriyas, Bandhas) adaptés et bénéfiques au corps de grossesse et/ou postnatal.
- Connaissance et pratique des postures favorisant la descente du bébé dans le bassin, le processus de fermeture en postnatal.
- L'adaptation de la respiration et des prânâyâmas pour la grossesse, l'accouchement et le postnatal, apaisement, gestion du stress et de la douleur.
- La connaissance et la compréhension des principales lignes de la physiologie de l'accouchement
- Les principales techniques de relaxation et méditation.
- Déontologie de l'enseignement du yoga.
- La connaissance des aspects juridiques de l'enseignement du yoga et des outils de développement de son activité professionnelle.

## Formatrice

### L'intervenante de la formation



#### HARISTOY Christine

A la naissance de notre quatrième enfant, en 2001, après quatre accouchements physiologiques et initiatiques j'ai vraiment plongé dans le yoga de l'énergie. Cette pratique intériorisée, lente et avec la conscience de l'énergie en mouvement, relié à l'Infini, était exactement ce dont j'avais besoin pour continuer sur la voie de la découverte de « qui je suis ? ».

Rencontre décisive avec Martine Texier et Yves Mangeart en yoga maternité en octobre 2007, (EVE), diplômée en 2009 et formatrice à partir de 2013, formatrice à EYE depuis 2015. J'ai plongé dans l'enseignement du yoga maternité pour ensuite accompagner les femmes enceintes et les couples dans une joie immense, leur offrir la possibilité de vivre grâce au yoga, la grossesse et l'accouchement comme un événement unique et merveilleux, au-delà des peurs, de l'intensité de l'enfantement....la sensation de toucher du doigt le mystère de la Vie, dans l'Amour infini.

L'école est un lieu de vie et de rencontres où chacun est accueilli avec simplicité, bienveillance et dans le respect de sa personnalité et de son cheminement.

La formatrice a une longue expérience de l'enseignement.

## Présentation de la formation

### Exigences de la formation

Je m'engage à respecter le règlement intérieur de l'École, en signant la feuille de candidature annuelle et les conditions générales de vente.

Tout non respect du règlement peut entraîner des conséquences allant jusqu'à l'exclusion.

- Participation obligatoire aux cours, aux conférences, à la pratique du matin pour être en accord avec l'esprit de l'école.
- Respect des horaires des cours, des conférences et des repas.
- Installer une pratique régulière du yoga chez soi
- Suivre un cours hebdomadaire
- Rendre dans le temps imparti les travaux écrits demandés
- Respect du fonctionnement du lieu d'hébergement : propreté des salles, rangement des tapis...
- Faire valider la carte de présence à chaque week-end ou stage.
- La démarche du yoga implique le respect de soi-même, des autres, des enseignants et de l'enseignement.
- Chacun aura à cœur de faciliter le fonctionnement et les horaires du secrétariat.
- Chacun aura à cœur d'accueillir et de guider les nouveaux venus, les auditeurs libres.
- Chacun s'engage à respecter la déontologie de l'École et les décisions des enseignants.

## Déroulement de la formation

La formation complète se déroule sur 2 années.

10 week-ends de 16 heures et 2 semaines de 43 heures de formation en présentiel + 4 heures d'examens en deuxième année soit un total de **250 heures** pour la formation complète.

### **Année 2022/23**

5 week-ends de 16 heures et 1 semaine de formation en présentiel pour 123 heures de formation

### **Année 2023/24**

5 week-ends de 16 heures et 1 semaine de formation en présentiel pour 123 heures de formation

### **DELAIS D'ACCES**

La durée estimée entre la demande et le début de la formation est variable entre 1 et 4 mois en fonction du profil du candidat et des modalités de prise en charge.

### **MOYENS PÉDAGOGIQUES**

Equipe pédagogique permanente : 1 formatrice diplômées de l'école de yoga de l'énergie d'Évian section YMF possédant une expérience confirmée de l'enseignement et suivant des formations continues.

Des intervenants extérieurs qui animent les conférences lors de certains week-ends et lors du stage d'été.

### **RESSOURCES**

Mise à disposition de documents écrits en lien avec les thématiques abordées.

Mise à disposition sur DROPBOX de documents écrits, audios, vidéos (conférences, mantras, méditations, mémoire...)

Possibilités d'entretiens individuels avec la formatrice tout au long de la formation.

### **MOYENS TECHNIQUES**

Salles de cours confortables et silencieuses adaptées à l'enseignement du yoga , accessibles aux personnes en situation de handicap. Matériel adapté, ballons, balles.

Équipement pour les cours théoriques (ordinateurs et vidéo-projecteur).

Possibilité d'hébergement et de restauration sur place.

Possibilité de visioconférence en Zoom pour des compléments de formation.

Chaque participant doit apporter son tapis de yoga et de quoi prendre des notes.

## Programme de la formation

Ce programme de formation a pour objectif de transmettre au futur ou à la future enseignante, les savoirs et les techniques propres à la pratique du yoga. La formation permet au stagiaire d'acquérir l'ensemble des connaissances et des méthodes pédagogiques nécessaires à la transmission du yoga et au développement de son activité professionnelle.

Cette formation propose une approche orientée vers l'individu et ses spécificités, afin de pouvoir développer une pratique adaptée à chaque personne, quelque soit son âge, sa condition et ses attentes.

La formation complète est composée de 11 modules d'apprentissage complémentaires.

Les temps de formation alternent entre apports théoriques et pratiques posturales de manière à favoriser un apprentissage concret.

«Sentir plutôt que penser»

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### ANNEE 1 : Pratiques en lien avec les énergies de saison

Week-end 1 : saison et énergie d'automne

Week-end 2 : saison et énergie d'hiver

Week-end 3 : saison et énergie toute saison

Week-end 4 : saison et énergie de printemps

Week-end 5 : saison et énergie d'été

STAGE ETE : thématique variée toujours en lien avec l'année écoulée, renforcer et compléter les connaissances pratiques, théoriques où l'expériences prime.

### ANNEE 2 : Développement des grands thèmes, année des synthèses

Week-end 1 : La respiration, bienfaits et utilité de la maîtriser

Week-end 2 : L'énergie vitale et la grossesse, l'accouchement et **postnatal**

Week-end 3 : Le mouvement de l'infini, le corps en mouvement

Week-end 4 : Douleur – Intensité comment laisser faire et lâcher-prise

Week-end 5 : Intégrer la grossesse, l'accouchement, le postnatal dans la Vie et le Sacré

Week-end 6 : Postnatal

STAGE ETE : thématique variée toujours en lien avec l'année écoulée, renforcer et compléter les connaissances pratiques, théoriques où l'expériences prime.

## MODULES ETUDIÉS DURANT LES WEEK-ENDS

- Module 1: Connaissances générales du yoga
- Module 2 : Étude approfondie et pratique des âsanas adaptés au corps de grossesse, accouchement et postnatal
- Module 3 : Étude approfondie et pratique des respirations et pranayama propice à l'état de confiance bénéfique pour la femme enceinte, qui accouche ou en postnatal
- Module 4 : Créer du lien entre les énergies de saisons et les différents états traversés durant la grossesse
- l'accouchement et le postnatal
- Module 5 : Anatomie et physiologie appliquées au yoga prénatal, durant l'accouchement et le postnatal
- Module 6 : Pédagogie appliquée à l'enseignement du yoga
- Module 7 : Importance de la pratique de l'enseignant
- Module 8 : Relaxation

- Module 9 : Les mécanismes du mental, gestions des peurs et de la douleur
- Module 10 : Méditation et Mantras
- Module 11 : Installation professionnelle du professeur de yoga

## Suivi et évaluation des connaissances

### Suivi

- Feuille de présence émargée par les stagiaires.
- Travail personnel théorique et pratique quotidienne tout au long de la formation, en complément d'une pratique régulière basée sur le contenu du week-end précédent.

### Evaluation en 2e année

En cours d'année

- Élaborer deux séances (prénatal et postnatal) dont une sera enseignée en cours d'année, la deuxième le jour de l'examen ;
- Une présentation devant tout le groupe de l'anatomie du bassin et du périnée,
- Rédaction d'un mémoire de 40 pages maximum

Le jour de l'examen en juillet avant le stage d'été

- Une question écrite théorique de mise en situation,
- L'enseignement d'une partie de la séance élaborée en cours d'année
- Soutenance de votre mémoire devant un jury professionnel

Remise du certificat de Yoga Maternité après validation des étapes ci dessus.

## Cycle de formation 2022-2023

### Organisation des dates de la formation

#### HORAIRE DES WEEK-ENDS

Du samedi 9h00 au dimanche 16h00

#### DATES DES WEEK-ENDS

- 24/25 sept. 2022 WEEK-END 1
- 03/04 déc. 2022 WEEK-END 2
- 14/15 janv. 2023 WEEK-END 3
- 25/26 mars 2023 WEEK-END 4
- 13/14 mai 2023 WEEK-END 5

#### STAGE d'ÉTÉ

26 juin/1 juillet. 2023

Du lundi 09h00 au samedi 12h0



## Lieux de formation et hébergement

### - Hébergement

La formation se déroule à Ethic Etapes 531 avenue de Neuvecelle 74500 Evian, le centre propose un hébergement (nuitée en chambre multiple et repas) a un prix attractif.

**Nous vous conseillons vivement cette formule.**

Sur place et sans déplacement, vous pourrez profiter pleinement de votre pratique de yoga et de l'ambiance de l'école.

Le choix de l'hébergement se fait pour toute l'année.

C'est le secrétariat de l'école qui prend les réservations pour votre hébergement.

Vous payez l'hébergement directement au centre Ethic Étape Côté Lac **au plus tard 20 jours avant le week-end** (par téléphone avec CB).

Les réservations et le paiement des **chambres individuelles** sont gérés par le centre Ethic Étape Côté Lac, tél : 04 50 75 35 87

Le centre ne prendra pas de réservations 7 jours avant le week-end.

Si une réservation est malgré tout faite au cours des 7 jours précédant le week-end, une majoration du tarif de 10% sur l'hébergement et la restauration sera appliquée sans possibilité de chambre individuelle dans ce délai.

### **Tarifs hébergement week-ends pour 2021:**

- Chambre multiple arrivée le samedi matin : 71.65€

Samedi : repas midi et soir, nuitée, dimanche, petit-déjeuner et repas du midi.

- Chambre multiple arrivée le vendredi soir : 101.90€

nuitée du vendredi, samedi : petit déjeuner, repas midi et soir, nuitée, petit-déjeuner et repas du dimanche midi

Les réservations et le paiement des **chambres individuelles** sont gérés par le centre Ethic Étape Côté Lac, tél : 04 50 75 35 87

## Tarifs de la formation

### **Adhésion à l'École de Yoga de l'Énergie :**

L'adhésion à l'Association Ecole de Yoga de l'Énergie est obligatoire pour tous.

Elle est légale et couvre les frais d'adhésion, d'assurance, d'inscription et d'information...

### **Formation 2022 - 5 week-ends et le stage d'été**

1290 + 39 adhésion = **1329€**

Si prise en charge par un organisme de formation = 1548€ (HT : 1290 + TVA : 258) + 39 adhésion : **1587€**

## Règlement Intérieur

Je m'engage à respecter le règlement intérieur de l'École, en signant la feuille de candidature annuelle, ainsi que le devis et les conditions générales de vente.

Tout non respect du règlement peut entraîner des conséquences allant jusqu'à l'exclusion.

- Participation obligatoire aux cours, aux conférences, à la pratique du matin pour être en accord avec l'esprit et le nombre d'heures du programme.
- Respect des horaires des cours, des conférences et des repas.
- Rendre dans le temps imparti les travaux écrits demandés
- Respect du fonctionnement du lieu d'hébergement : propreté des salles, rangement des tapis...
- Si hébergement au CIS, payer directement au CIS par CB et téléphone 15 jour avant la date du week-end.
- Signer la feuille d'émargement et faire valider la carte de présence à chaque week-end ou stage.
- La démarche du yoga implique le respect de soi-même, des autres, des enseignants et de l'enseignement.
- Chacun aura à cœur de faciliter le fonctionnement et les horaires du secrétariat.
- Chacun aura à cœur d'accueillir et de guider les nouveaux venus, les auditeurs libres.
- Chacun s'engage à respecter la déontologie de l'École et les décisions des enseignants.

## Droit à l'image

J'autorise EYE à utiliser et diffuser à titre gratuit et non exclusif des photographies me représentant, réalisées à Evian lors des week-ends de formation ainsi qu'à exploiter ces clichés, en partie ou en totalité, à des fins d'exploitation commerciale.

Les photographies susmentionnées sont notamment susceptibles d'être reproduites sur les supports suivants :

Publication dans la plaquette de l'école

Diffusion sur le site web intitulé [www.yoga-energie.fr](http://www.yoga-energie.fr), sur les réseaux sociaux de l'école EYE (Facebook, Instagram) et sur la chaîne Youtube de l'école.