

# *Formations*

2024 2025



नमस्ते

# Catalogue 2024/2025



**S**WISS PILATES & YOGA *fit for life* offre des formations complètes de Pilates et Yoga basées sur des connaissances approfondies en anatomie, pathologie et intégration posturale.

**SWISS PILATES & YOGA** propose une pratique spécifique dont l'approche fondamentale repose sur un travail de l'intérieur vers l'extérieur en combinant les muscles stabilisateurs et les muscles mobilisateurs. Les muscles s'allongent, gagnent en tonicité, le corps se renforce de façon équilibrée et harmonieuse, favorisant ainsi un apaisement mental.

Nous offrons un style unique alliant les techniques des recherches scientifiques les plus récentes aux

besoins du XXI<sup>e</sup> siècle. L'objectif de notre école est de faire connaître la méthode Pilates et le Yoga en Suisse Romande de manière approfondie, de développer nos programmes de formations continues couvrant les domaines de thérapie des genoux, du dos, de l'ostéoporose, prénatale et postnatale, de maintenir un registre de tous nos diplômés contrôlé par Eduqua une fois par an, un label suisse certifiant la qualité de nos formations.

Miranda a grandi dans les montagnes suisses et était une skieuse de compétition lors de son enfance et adolescence. Elle a étudié le commerce à 18 ans et a commencé à enseigner la danse. Lors de sa pratique du Jazz de Martha Graham elle a abordé le Pilates et découvert sa passion pour ce sport. Elle a ensuite pris des cours de Pilates réguliers. Pendant ses études à

Sydney, en Australie, où elle a obtenu son diplôme en sciences de l'exercice, elle a fait ses premiers pas en Pilates.

Elle a fait sa formation dans une école locale puis a commencé l'enseignement. Après son retour chez elle, elle a ouvert son école de Pilates et Yoga à Genève et avait besoin de professeurs pour la seconder. Ayant

eu des difficultés à trouver des enseignants qualifiés, elle a décidé de devenir Formatrice. Elle a décidé de créer sa propre formation et a écrit plusieurs livres très documentés. Elle suit régulièrement des formations Pilates et Yoga pour maintenir son niveau d'inspiration. Enseigner le Pilates et le Yoga à ses clients et

enseigner les formations de professeurs sont sa passion et elle partage ses connaissances avec ses étudiants. Considérer tous ses clients comme des personnes ayant des besoins différents et créer des programmes adaptés et éventuellement modifiés font sa renommée.



# Sommaire

## 1. Formations de base :

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Formation Pilates Intensif .....         | 6  |
| Diplôme formation complète Pilates ..... | 7  |
| Formation Reformer Intensif .....        | 11 |
| Instructeur de Yoga 200 h .....          | 12 |
| Instructeur de Yoga 300 h .....          | 15 |
| Formation Yoga Intensif .....            | 16 |

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Spécialisation postnatale .....                     | 20 |
| Santé de vos genoux & Améliorer son équilibre ..... | 21 |
| Yoga pour les enfants .....                         | 22 |
| Formation Yin Yoga .....                            | 23 |

## 2. Formations continues et Yoga thérapie :

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Pilates & Yoga thérapie.....    | 17 |
| Ostéoporose .....               | 17 |
| Thérapie Plancher Pelvien ..... | 18 |
| Rééducation dorsale .....       | 19 |
| Spécialisation prénatale.....   | 20 |

## 3. Matériel pédagogique ..... 26-27

## 4. E-formations ..... 28-29

## 5. Calendrier et tarifs..... 30-31



# Semaines Intensives Pilates

## Sol & Accessoires

### Objectifs :

#### Vous souhaitez approfondir le Pilates ?

Ces modules vous offre toutes les bases de la pratique sur tapis en abordant les niveaux 1 et 2 avec accessoires (Magic Circle, Swiss Ball, Bandes Élastiques, petites balles souples et poids). Il est obligatoire de suivre au moins 1 des semaines intensives pour toute personne désirant suivre la formation complète d'instructeur Pilates (*elle peut être suivie avant, pendant ou après la formation complète.*) Ces modules vous permettront de :

- Comprendre la pratique en lien avec l'anatomie et la théorie du Pilates.
- Identifier les différentes typologies de postures.
- Intégrer la pratique au sol avec ses variations en élaborant une progression adaptée aux besoins de chacun.

Les semaines intensives "Sol & Accessoires" concernent uniquement une formation sur « tapis/sol » et il est obligatoire de suivre l'une d'elles si vous voulez accéder à la formation complète.

Ces semaines sont également accessibles aux professionnels de la santé, comme les physiothérapeutes et les ostéopathes, qui souhaitent se familiariser avec le Pilates mais ne souhaitent pas suivre la totalité de la formation. Ils n'obtiennent donc qu'un Certificat de participation. La formation complète des enseignants de Pilates se fait sur 1 an.

La semaine "Sol & Accessoires" est une formation de 40 heures dans laquelle sont intégrés des exercices d'anatomie, de physiologie, de Pilates sur tapis et de Pilates avec petits accessoires.

Intervenante : Miranda  
Mattig Kumar



**1 600 CHF** pour les 5 jours

>> du 20 au 24 JANVIER 2025

>> du 23 au 27 JUIN 2025

✓ Un Certificat de participation vous sera délivré à la fin de cette Formation.

📄 **Support :** Cartes de Pilates & livres offerts

# Diplôme formation complète Pilates

[ Formation sur 1 an ]

*Il est obligatoire de suivre l'une des 2 semaines "Sol & Accessoires" pour compléter la formation initiale avec les bases requises. Cette semaine peut être suivie soit avant, pendant ou après la formation complète.*

## Module 1 :

- Anatomie des abdominaux et des muscles profonds, analyse posturale et test de flexibilité.
- Cours avec Swissball.
- Évaluation, transition entre flexion, extension et rotation.
- Structure d'un cours de Mat et d'un cours Reformer.
- Exercices de base sur Reformer.
- Muscles mobilisateurs et stabilisateurs et comment expliquer la bonne position du bassin "neutre".
- Exercices d'introduction avec accessoires.
- Exercices avec « Foam Roller ».

✓ 14 heures de cours\*

## Module 2 :

- Utilisation des balles d'un kilo + softball et démonstration des modifications possibles.
- Évaluation de la structure du cours.
- Analyse posturale et tests de flexibilité, P.N.F (Proprioceptive Neuromuscular Facilities).
- Anatomie et physiologie du corps.
- Exercices de base sur le Cadillac.
- Comparaison des exercices sur Reformer et Cadillac et comment les traduire au sol (avec softball).
- Cours magic circle.
- Partner teach d'un programme de base sur Cadillac et Reformer.

✓ 14 heures de cours\*



\* Se référer à la note en bas de page 27

### Module 3 :

- Exercices sur le Reformer.
- Anatomie du plancher pelvien et des abdominaux.
- Apprendre à structurer un cours et y apporter les modifications nécessaires pour les différentes pathologies.
- Anatomie de base.
- Apprendre les exercices de base et niveau intermédiaire sur Cadillac.
- Travail en groupe.
- Cours collectif avec flow tonic.
- Exercices avancés et modifications.
- Travail pratique en groupe et révision des modifications.

✓ 14 heures de cours\*

### Module 4 :

- Révision de l'anatomie et la physiologie du corps et programmation pour les différents types posturaux.
- Cours Mat.
- Évaluation du cours et exercices Reformer.
- Test d'anatomie.
- Cours Pilates avec Elastique.
- Exercices sur Cadillac et Reformer et structure d'un cours.

✓ 14 heures de cours\*



\* Se référer à la note en bas de page 27



## Module 5 :

- Structurer une séance sur la chaise et sur le baril en adaptant le niveau de pratique.
- Exercices sur chaise et explications des réglages et exercices dans l'ordre classique de Pilates.
- Cours Mat.
- Analyser la différence entre baby baril et baril.
- Révision des devoirs de programmation.
- Anatomie et physiologie.
- Pratique en duo sur chaise et baril.
- Pratique et exercices en duo.
- Exercices spécifiques sur le baril en cas de cyphose.

✓ 14 heures de cours et 30 heures de travail personnel\*

## Module 6 :

- Anatomie et alignements fonctionnels du squelette, savoir adapter la pratique pour chaque type postural sur les machines et au sol.
- Révisions sur machines, Reformer, Cadillac, chaise et baril.
- Élaborer des progressions à partir du programme de base avec accessoires : foam roller, petite balle, magic circle sur le sol et avec les machines.
- Adapter le répertoire à des besoins spécifiques tels que les douleurs de dos et les problèmes posturaux.
- Cours Mat.
- Test d'anatomie.

✓ 14 heures de cours + 60 heures requises de pratique personnelle pour intégrer la totalité de la formation = 30 heures de cours prises +30 heures de cours données à des personnes « cobayes », présenter un récapitulatif reprenant le programme et les coordonnées de la (ou des) personne(s) suivie(s).

L'accréditation des 6 niveaux est exigée pour obtenir le diplôme de Professeur de Pilates.

📁 **Support :** cartes de Pilates, livre et accès eformation.

### Prochaines sessions

|                              |                             |
|------------------------------|-----------------------------|
| <b>M1 :</b> 20-21 sept. 2025 | <b>M4 :</b> 13-14 déc. 2025 |
| <b>M2 :</b> 11-12 oct. 2025  | <b>M5 :</b> 10-11 jan. 2026 |
| <b>M3 :</b> 15-16 nov. 2025  | <b>M6 :</b> 07-08 fév. 2026 |

### CONDITIONS D'EXAMEN

Obligation d'avoir pratiqué 30 heures d'enseignement sur clients réels, suite au Module 5, avec étude de chaque cas et suivi 30 heures de cours semi-privés à entreprendre dès le début de la formation. (Présentation d'un récapitulatif avec la mise en place des programmes des séances.) Révision de tous les niveaux de certification pour le test final. Combiner tous les équipements pour les séances individuelles et en petit groupe (2 ou 3 personnes).

### TEST FINAL

Le test final consiste en 2 examens :

- un examen **théorique** d'anatomie et physiologie d'une durée de 1h30 **qui doit être effectué 2 mois au plus tard après le dernier module.**
- un examen **pratique** sous forme de cours avec un élève de votre choix.

**Sont évaluées :**

La technique, la structure du cours et la pédagogie. Il faut atteindre 80 % de réussite pour valider l'examen. En cas d'échec, un programme de révision et/ou de pratique devra être établi pour améliorer les points faibles et passer le test une deuxième fois.

Dans le cadre de son partenariat qualité avec Eduqua et reconnue Asca.

## DESCRIPTIF FORMATION COMPLÈTE PILATES :

Dans chacun des 6 modules suivants, il y a 14 heures enseignées, / Total de 84 heures. Entre chaque module, les étudiants doivent effectuer 30 heures de travail personnel, soit 10 heures de cours, 5 heures de pratique personnelle, 5 heures d'observation et 10 heures d'enseignement.

À la fin du dernier module, ils doivent enseigner 30 heures à des élèves « Cobayes » et justifier de 36 heures d'observation. Puis ils doivent envoyer une feuille avec les dates des cours d'observation, l'auto-pratique, les cours suivis avec la signature des enseignants et les cours dispensés avec la signature des étudiants. Ensuite, ils peuvent fixer un rendez-vous pour l'examen pratique. L'examen écrit a toujours lieu un mois après le dernier module. 80% du taux de réussite est nécessaire pour réussir. Si les étudiants n'atteignent pas 80%, nous planifions un autre rendez-

vous pour repasser l'examen. Nous travaillons individuellement avec nos étudiants tout au long du programme pour leur assurer la réussite de leur examen.

Si les participants ne peuvent pas assister à un module, ils pourront le rattraper lors de la session de l'année suivante sans aucun coût supplémentaire.

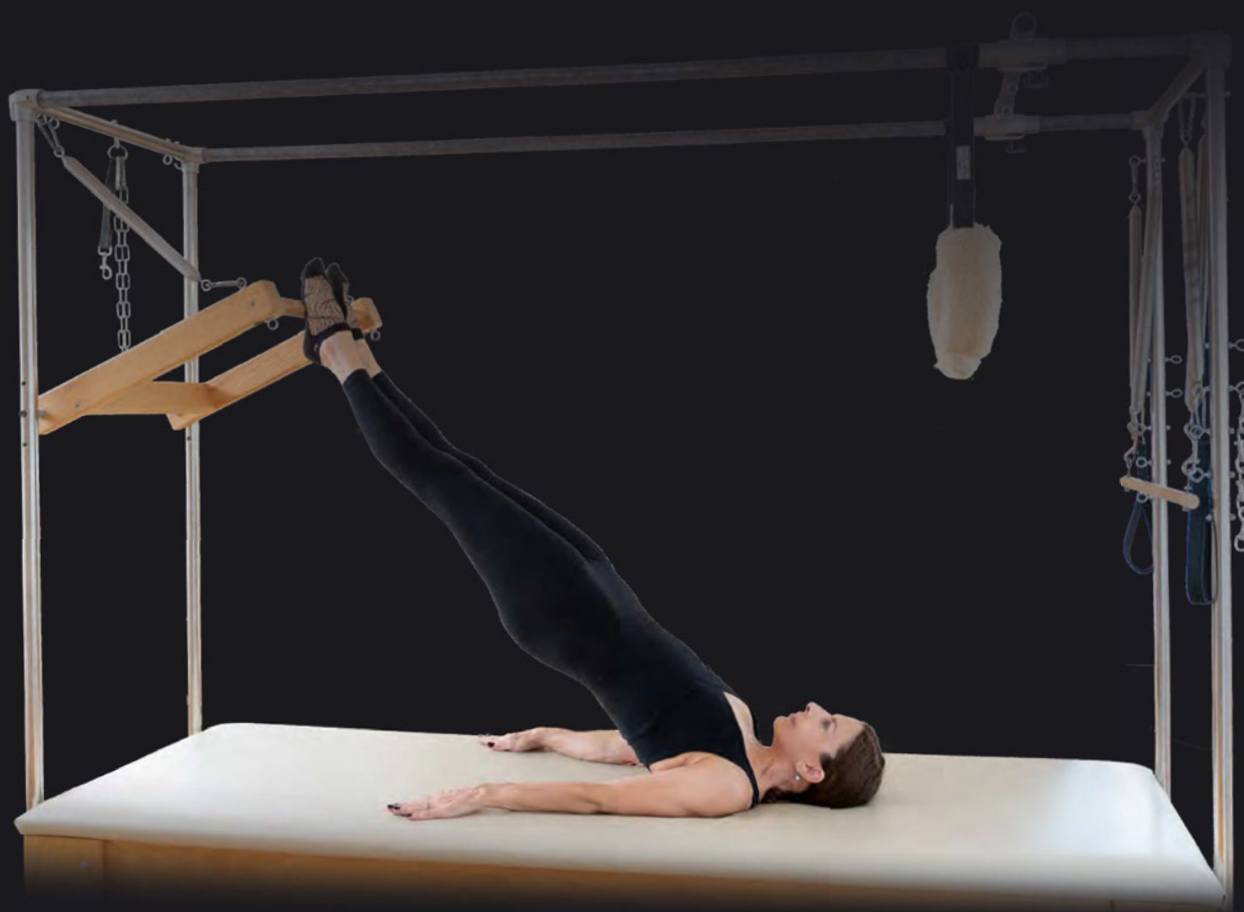
Les livres, DVD, cartes Pilates

et les ressources numériques sont inclus dans ce prix. Les heures de pratique peuvent être effectuées dans notre studio ou, si les participants vivent à l'étranger, elles peuvent être suivies dans un studio de leur lieu de résidence avec un professeur certifié PMA. Si les cours sont pris dans notre studio, les montants suivants sont à ajouter :

### ■ Les coûts de la formation complète

|                                |                           |
|--------------------------------|---------------------------|
| Frais d'inscription .....      | 400 CHF                   |
| Chaque module .....            | (785 CHF x 6) = 4 710 CHF |
| Frais d'examen pratique .....  | 110 CHF                   |
| Frais d'examen théorique ..... | 110 CHF                   |
| Semaine intensive* .....       | 1 600 CHF                 |

(\*Il est obligatoire de suivre l'une des 2 semaines de Pilates Intensif « Sol & Accessoires » pour accéder à cette formation avec les bases requises.)



# Semaines Intensives Reformer

## Description :

Ne manquez pas l'opportunité de rejoindre notre formation intensive sur le Pilates Reformer, spécialement conçue pour les coachs Pilates désireux d'élargir leur expertise au-delà du tapis. Ce module vous permettra de perfectionner votre pratique en intégrant le Reformer, un appareil qui révolutionne les séances Pilates grâce à ses nombreux avantages.

Le Reformer offre un entraînement plus complet, revisitant les bases du Pilates avec une approche moderne et approfondie. En tant que coach, vous apprendrez à personnaliser vos séances pour répondre aux besoins spécifiques de vos clients, en optimisant précision,

fluidité et efficacité dans chaque mouvement. Cette formation vous permettra de créer des programmes variés et dynamiques, enrichissant ainsi votre offre tout en fidélisant votre clientèle avec des résultats concrets et durables.

## Objectifs de la formation :

- Maîtriser les bases et les techniques avancées du Pilates Reformer.
- Créer des programmes adaptés aux différents profils et objectifs.
- Améliorer la qualité de vos séances grâce à un entraînement plus global et précis.
- Fidéliser votre clientèle avec une offre unique et sur mesure.

## Pourquoi suivre cette formation ?

Investir dans cette formation, c'est vous garantir une expertise recherchée et reconnue, répondant aux attentes d'une clientèle de plus en plus exigeante en matière de bien-être et de performance physique.

**1 600 CHF** pour les 5 jours

>> du 04 au 08 NOV. 2024

>> du 02 au 06 JUIN 2025

>> du 10 au 14 NOV. 2025



# Diplôme de professeur de Yoga 200 h

[Formation sur 1 an]

## Module 1

- Introduction et tradition du Yoga.
- Vinyasa Yoga / Pranayama (exercices de respiration.)
- Les Chakras et le système énergétique.
- Muladhara Chakra, Chakra de la racine.
- Anatomie et physiologie du corps humain, système osseux et musculaire.

- Catégorie de postures : « ouverture des hanches », « penchés en arrière », « torsions », etc.
- Suria Namaskar a et b, analyse et pratique.

✓ 14 heures de cours\*



## Module 2

- Uddiyana Bandha, Mulabandha, et Jalandharabandha, les blocages.
- L'anatomie des Bandhas, anatomie des abdominaux : fonction et activation de chaque muscle.
- Anatomie et fonction des muscles du plancher pelvien, des os et les troubles liés à ses faiblesses ; prolapsus, incontinence.

- Les systèmes des bandhas : lien et application, comment activer les muscles en question.
- Histoire du Yoga depuis sa création : l'époque Védique et Tantrique.
- Étude des écritures traditionnelles du Yoga, les Upanishad.
- Créer un cours de Yoga sur le thème « ouverture des hanches », quels sont les muscles à étirer en phase de préparation pour créer un cours adapté à la physiologie du corps ; contre-postures pour harmoniser le mouvement et rester en équilibre.

✓ 14 heures de cours\*

\* Se référer à la note en bas de page 27



### Module 3

- Les différents styles et les gourous du Yoga : Krishnamacharia, Pattabhi Jois, Sharat, Ylengar et les occidentaux tels que Baron Baptiste, Brian Kest, Shiva Rea et Jivamukti.
- Analyse de la pratique : cours de Ashtanga Yoga (première série.)
- Anatomie du dos et de la coiffe des rotateurs : SIST, et l'importance de ce muscle.
- Yoga Sutra et les interprétations de Desikachar.
- Étude des Chakras 2, 3, 4 ; créer un cours pour stimuler chaque Chakra.
- Partner Teach.
- Pranayamas – techniques de respiration.
- Les différentes techniques de méditation.

✓ 14 heures de cours\*

### Module 4

- Pratique des Pranayamas.
- Les huit étapes de Raja Yoga ; comment passer de Pranayama (respiration) à Pratyahara (contrôle des sens), et différencier Dharana et Dhyana, concentration et méditation.
- Analyse de la pratique : présentation d'un cours pour stimuler un Chakra particulier proposé par un participant.
- Caractéristiques des Chakras 5, 6 et 7, comparaison des différentes structures de cours.
- Partner Teach. Anatomie et physiologie du corps humain, mouvements sur le plan sagittal, coronal et transversal.
- Cours spécial pour stimuler les chakras.
- Les muscles principaux responsables des flexions et extensions des hanches, d'épaules, de dos, coudes, genoux, les flexions latérales et les torsions.
- Yoga Sutra : les interprétations de Desikachar – chapitre 3 – évolution des écritures traditionnelles et application à notre époque.
- Marche en méditation.

✓ 14 heures de cours\*

► Formation proposée dans le cadre de son partenariat qualité avec **Eduqua** et reconnue **Asca**.

\* Se référer à la note en bas de page 27

## Module 5

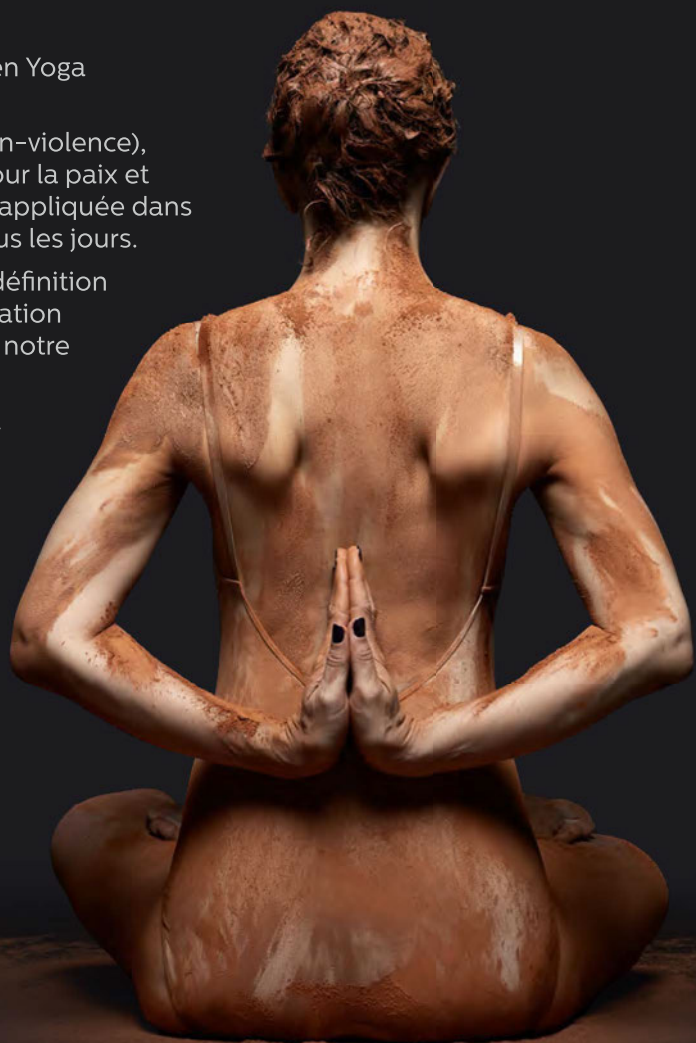
- Créer un cours sur le thème « les penchés en arrière et twist ».
- Principes physiologiques (les muscles à étirer/ renforcer en phase préparatoire), contre-positions pour créer un équilibre de mouvement.
- Analyse de la pratique : des participants proposeront un cours sur l'ouverture d'un Chakra particulier et sur l'ouverture des hanches
- Yoga pour femmes enceintes et seniors
- Anatomie et physiologie du corps ; les différentes pathologies ; comment prévenir et guérir par la pratique du Yoga.
- Partner Yoga, principes et

utilisation en Yoga thérapie.

- Ahimsa (non-violence), pratique pour la paix et l'harmonie appliquée dans la vie de tous les jours.
- Samadhi ; définition et interprétation adaptées à notre époque.
- Méditation.

✓ 14 heures de cours\*

📄 **Support**  
: cartes de Yoga, livre et accès eformation



## Module 6

- Analyse de la pratique : présentation de 3 cours proposés par les participants : « Partner Yoga », « torsions », « les penchés en arrière ».
- Anatomie et physiologie du corps : Yoga thérapie, cours adapté pour améliorer certaines pathologies types
- Révision du livre de Power Yoga, échanges et questions.
- Les Kriyas, méthodes de purification du corps.
- Atelier avec les accessoires : ceintures, blocs et mur
- Prana : le souffle, l'énergie de vie. Où trouver le plus de Prana ?

✓ 14 heures de cours\*

### EXAMEN D'ÉVALUATION :

Test théorique 1 mois après le dernier module.

#### Test pratique :

Remettre un document justifiant des 30 heures de cours données à une ou des personnes « cobayes », avec les coordonnées des élèves et adresses e-mail.

En plus des heures suivies au cours de la formation, vous devrez justifier de 30 heures de cours prises dans un studio Vinyasa Yoga après les 6 modules.

Le certificat de professeur de Vinyasa Yoga est délivré à partir de 80 % de réussite lors de votre évaluation.

Il est important de continuer de

vous former pour nourrir votre recherche personnelle et garantir la qualité de vos cours.

### Prochaines sessions

|            |                               |
|------------|-------------------------------|
| <b>M1:</b> | <b>25 &amp; 26 jan. 2025</b>  |
| <b>M2:</b> | <b>15 &amp; 16 fév. 2025</b>  |
| <b>M3:</b> | <b>22 &amp; 23 mars 2025</b>  |
| <b>M4:</b> | <b>12 &amp; 13 avril 2025</b> |
| <b>M5:</b> | <b>24 &amp; 25 mai 2025</b>   |
| <b>M6:</b> | <b>14 &amp; 15 juin 2025</b>  |

\* Se référer à la note en bas de page 27

# Diplôme de professeur de Yoga 300 h

2 Modules complémentaires à la Formation Yoga 200 h



## Module 7

- Anatomie et analyses posturales.
- Ouvrir Anahata Chakra (Chakra du cœur.)
- Techniques d'ajustement.
- Philosophie : Ahimsa, Gandhi.
- Pratique des inversions et penchés en avant.
- Méditation et yoga des yeux.
- Partner Teach.

✓ 14 heures de cours

### Prochaines sessions :

|      |                                      |                                      |      |
|------|--------------------------------------|--------------------------------------|------|
| 2024 | <b>M7 : 17 &amp; 18</b><br>août 2024 | <b>M7 : 25 &amp; 26</b><br>oct. 2025 | 2025 |
|      | <b>M8 : 23 &amp; 24</b><br>nov. 2024 | <b>M8 : 22 &amp; 23</b><br>nov. 2025 |      |

## Module 8

- Séance de Hatha Yoga donné par un participant.
- Anatomie et physiologie.
- Philosophie, Krishnamurti.
- Ajustements et améliorer les penchés en arrière.
- Séance pour stimuler les chakras.
- Marche en méditation, Mindfulness.
- Pratiquer les inversions et méditation.

✓ 14 heures de cours

📖 **Support :** livre de yoga et cartes de yoga et accès eformation



► Formation proposée dans le cadre de son partenariat qualité avec **Eduqua** et reconnue **Asca**.

# Semaines intensives été

- Approfondir la technique d'ajustement.
- Lire le Hatha Yoga Pradipika.
- Apprendre comment utiliser les accessoires, le bloc, les ceintures, le yoga wall, étudier les exercices du livre « Yoga-technique et philosophie. »
- Préparer des séances à thème.
- Partner Teach.
- Approfondir les connaissances des Yoga Sutra, notamment du principe de « Stira sukha. »
- Enseigner et pratiquer le yoga des yeux.
- Revoir l'anatomie et la physiologie.
- Pranayama.
- Approfondir les ajustements, les 5 éléments, ouvertures des hanches et torsions.

- Analyser l'anatomie des penchés en arrière et les inversions.
- Philosophe des 5 Kleshas.
- Equilibre sur les bras.
- Anatomie des postures (excentrique-concentrique.)

✓ Ces semaines intensives Yoga peuvent être suivies « hors formation 300 heures » pour progresser dans votre pratique (un certificat de participation vous sera délivré.)

✓ Dans le cadre de la formation 300 heures, 2 semaines intensives doivent être suivies : 80 heures enseignées et 40 heures de contact (séances prises.)

## Prochaines sessions

14 au 18 juil. 2025

04 au 08 août 2025

# 5 Modules de Yoga Thérapie

- Thérapie du dos.
- Prévention et traitement de l'Ostéoporose.
- Thérapie Prénatale.
- Thérapie Postnatale.
- Santé de vos genoux & équilibre.

✓ 8 heures enseignées par Module et 10 heures de contact (cours donnés à des élèves souffrant de ces pathologies.)

## EXAMEN D'ÉVALUATION :

Avoir suivi la formation complète 300 h et remettre un document justifiant de 10 heures d'étude de cas concernant les Modules Thérapie pour que le Certificat de Professeur de Yoga 300 h puisse vous être délivré. Pour que votre formation soit reconnue Yoga Alliance 500 h et ASCA, vous devez suivre la formation 200 h (ou être déjà certifié(e) 200 h) + suivre la formation 300 h. (Nos formations 200h, 300h et 500h sont reconnues Yoga Alliance).



# Pilates & Yoga Thérapie

Formation continue : Prévenir et guérir par la pratique du Yoga et du Pilates

## ► **Cursus complet**

Cette formation peut se suivre en continu en participant aux 5 modules. Ces modules peuvent également être suivis de manière ponctuelle au titre de la formation continue.

Pour valider la certification, vous devrez réaliser une étude de cas pour chaque spécialité.

*Nos formations continues sont reconnues ASCA et vous donnent ainsi accès à un chèque de formation annuel.*



## Prévention et traitement de l'Ostéoporose

Méthode combinée Yoga et Pilates

### [ Formation continue Yoga thérapie ]

**L'**ostéoporose est une maladie caractérisée par une fragilité excessive du squelette, due à une diminution de la masse osseuse et à l'altération de la micro-architecture osseuse. C'est une pathologie fréquente chez les femmes après la ménopause car la masse osseuse diminue avec l'âge et avec la carence en hormones féminines (œstrogènes). Elle touche moins souvent les hommes que les femmes et exceptionnellement les enfants. Il s'agit d'un facteur de risque

important de fractures osseuses. De mini-fractures se forment souvent sur le plan antérieur supérieur de la colonne vertébrale sans même qu'on le remarque.

Il y a des changements posturaux : les individus concernés se tiennent voûtés, les épaules tombent en avant et le haut du dos est arrondi.

Avec cette formation vous apprendrez comment créer une séance pour renforcer les os, les muscles et le centre du corps en

prenant en compte les contre-indications de cette pathologie. On abordera la physiologie du corps et la pratique. Le but de la formation est d'être capable de donner un cours adapté pour renforcer les os, en prévention et en curatif.

**480 CHF**

**>> samedi 08 MARS**  
2025 de 9h00 à 16h00

*Module diplômant après avoir réalisé une étude de cas.*

 **Support :** Accès eformation.

# Yoga Thérapie Module Thérapie Plancher Pelvien

## **Vous souhaitez approfondir le Pilates ?**

Perfectionnez vos compétences en thérapie du plancher pelvien et renforcez votre expertise professionnelle.

Que vous soyez thérapeute, professeur de yoga ou instructeur de Pilates, ce module est conçu pour approfondir votre compréhension de l'anatomie et du fonctionnement du plancher pelvien. Vous apprendrez à travailler de manière précise et sécurisée en utilisant le mur pour renforcer ces muscles essentiels tout en évitant l'augmentation de la pression intra-abdominale.

Ce module vous permettra de développer une approche globale, avec une compréhension approfondie des muscles profonds du plancher pelvien. Vous serez ainsi capables de concevoir des programmes personnalisés et adaptés aux besoins spécifiques de vos clients, leur offrant un soutien optimal dans leur démarche de bien-être.

✓ 14 heures  
de cours\*

✓ Module diplômant après avoir réalisé une étude de cas.

📖 **Support :** Accès eformation, livre et cartes de Yoga.

>> du 23 au 24 NOV. 2024

>> Ou du 22 au 23 NOV. 2025

680 CHF



# Thérapie du dos / Rééducation dorsale

Prévenir et guérir les douleurs de dos

[Technique de physiothérapie,  
Yoga et Pilates]

D'après les chiffres relevés, l'origine du mal de dos est mal identifiée dans 95 % des cas et 5 % des personnes de plus de trente ans souffrent d'un mal de dos. Conserver un dos en bonne santé est primordial, d'autant plus que cette partie du corps est sollicitée à raison de 1500 à 2000 inclinaisons chaque jour.



*Dans cette formation  
vous apprendrez :*

- Les différentes causes qui peuvent être à l'origine des douleurs et leurs contre-indications.
- Comment créer une séance de rééducation dorsale en prenant en compte la physiologie de la pathologie.

📁 **Matériel et support :**  
Accès eformation.

Module diplômant après  
avoir réalisé une étude  
de cas

**480 CHF**

**>> Samedi  
18 JANVIER  
2025 de  
9h00 à  
16h00**

# Thérapies Natales

## Thérapie prénatale

**L**a période de grossesse provoque des changements posturaux et hormonaux importants. Au cours de ce module vous verrez comment aider la future mère à se maintenir

en forme, à renforcer le plancher pelvien et à améliorer la posture pour accoucher avec plus de facilité, raccourcir la phase de récupération postnatale et prévenir l'incontinence.

**Module diplômant après avoir réalisé une étude de cas**



**>> Samedi  
01 FÉV. 2025  
de 9h à 16h00**

**480 CHF**

## Thérapie postnatale

**P**endant toute la grossesse le bébé porte son poids sur la vessie et les organes. Les exercices abordés favorisent la remontée des organes et le renforcement du périnée. La rééducation commence par les exercices d'inversion du plancher pelvien et seulement après on travaille

les abdominaux. Il est important de contrôler que les exercices soient exécutés correctement afin de ne pas augmenter la pression intra-abdominale.

Vous apprendrez en détails les différents stades de la rééducation et comment créer

des séances variées tout en respectant la physiologie du corps.

**480 CHF**

**>> Samedi  
10 MAI 2025  
de 9h à 16h00**

 **Support :** Accès eformation.

# Santé de vos genoux

La technique Pilates a beaucoup évolué. Le Bosu permet de combiner les bases du Pilates et de la proprioception pour créer des séances fonctionnelles utilisées également en Yoga thérapie. Vous apprendrez ici à structurer un cours qui respecte l'harmonie entre les flexions,

les extensions et les rotations afin d'allonger les muscles, favoriser une mécanique correcte et d'éviter blessures et mauvaises postures.

Vous passerez un test pour valider ce module.

 **Support :** Accès eformation.

**>> Samedi 07 JUIN  
2025 de 9h à 16h00**

**480 CHF**

## & Améliorer son équilibre

**« Contemporain et fascinant le répertoire Pilates change en pratiquant sur un support gonflable ! »**

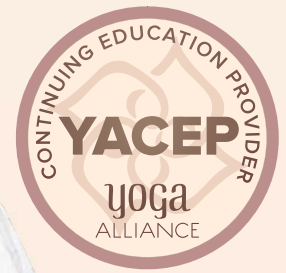
Module diplômant après avoir réalisé une étude de cas

Un outil fantastique pour travailler la proprioception et les stabilisateurs du corps tout en intégrant les muscles mobilisateurs. Sur le plan physique il est particulièrement intéressant de connecter le travail des muscles profonds et des muscles superficiels. Cette approche permet de donner une nouvelle dimension aux exercices de Pilates.



# Yoga pour enfants

**Publics concernés :** Professeurs de Yoga, animateurs, éducateurs travaillant avec des enfants et toutes les personnes aimant les enfants.



## Programme :

- Les bienfaits du Yoga : pourquoi le Yoga est important pour les enfants ?
- Principe d'enseignement.
- Structurer des cours amusants pour les enfants de tous âges.
- Développement et anatomie des enfants en relation avec le Yoga.
- Yoga pour les enfants avec des besoins particuliers.
- Le Yoga pour toute la famille.
- Apport du théâtre, jeux et chansons pour enrichir le cours.
- Comment organiser des cours de Yoga pour enfants (contact, démarches)...
- 350 positions de Yoga pour les enfants avec des contes et différentes animations comme : jeux de respiration
- et de relaxation, base du massage thaï, visualisation créatrice, postures de Yoga en groupe, les bases d'acrobatie, flying, pyramide humaine, Partner Yoga.
- Créer des cours amusants tout en aidant l'enfant à se concentrer et à accepter les règles de discipline.

📖 **Support :** Livre + jeu de cartes + accès à l'e-formation "Yoga en famille".

Un certificat sera délivré après avoir dispensé 10h de Yoga à un groupe d'enfants. (Dossier de présentation du programme, lieu, nombre de participants, etc.)

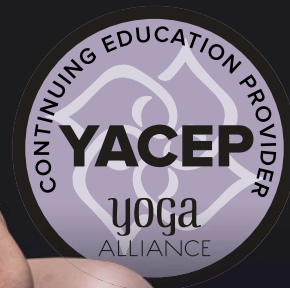


**680 CHF** – Module diplômant.

>> **07 et 08 DÉC. 2024**  
de 9h à 16h

>> **05 et 06 AVRIL 2025**  
de 9h à 16h

>> **06 et 07 DÉC. 2025**  
de 9h à 16h



# Formation Yin Yoga

Développez et approfondissez  
vos connaissances sur le Yin  
Yoga

**Formation Intensive de 40h**



Découvrez notre formation en Yin Yoga et plongez dans une expérience de bien-être profonde et transformative. Au cours de cette semaine dédiée, vous pratiquerez des postures assises de Yin Yoga accessibles à tous, grâce à l'utilisation d'accessoires tels que des bolsters, des ceintures, des blocs et des couvertures. Ces outils vous permettront de maintenir chaque posture pendant 3 à 5 minutes, favorisant ainsi un étirement en profondeur des muscles et un impact bénéfique sur les fascias.

Cette pratique méditative vise à équilibrer le rythme effréné de la vie quotidienne, vous permettant de vous connecter à votre respiration, d'assouplir votre corps et de calmer votre esprit. L'objectif est de créer un espace de tranquillité intérieure et de bien-être durable.

Pour enrichir votre formation, nos livres *"Détendre votre corps en profondeur"* et *"Heal Your Body and Mind"* résument parfaitement le contenu abordé. De plus, vous aurez accès à diverses vidéos proposant des

séquences thématiques que vous pourrez reproduire lors de vos pratiques personnelles ou de vos enseignements.

Rejoignez-nous pour cette semaine immersive de Yin Yoga et offrez-vous l'opportunité de transformer votre quotidien grâce à une pratique apaisante et revitalisante

## Au programme :

- **Master class Yin : ouverture des hanches.**  
Apprenez à maîtriser les postures pour une meilleure ouverture des hanches.
- **Anatomie des fascias, tendons, ligaments et muscles.**  
Comprenez l'anatomie pour optimiser votre pratique et éviter les blessures.
- **Pathologies et Yin Yoga.**  
Découvrez les postures spécifiques pour soigner les pathologies courantes et explorez leurs origines psychologiques.
- **Méditation innovante : visualisation créatrice et loi de l'attraction.**

Apprenez des techniques de méditation qui vous aideront à transformer vos pensées en actions concrètes.

- **Système énergétique et chakras.**  
Explorez le lien entre les postures de Yin Yoga et l'équilibre de vos chakras.
- **Le pouvoir de la pensée.**  
Utilisez la visualisation créatrice pour améliorer votre bien-être quotidien.
- **Anatomie, progression des postures et pathologies.**  
Approfondissez vos connaissances anatomiques et apprenez à progresser dans les postures tout en tenant compte des pathologies.
- **Connexion mental/corps/esprit.**  
Découvrez comment accompagner vos clients pour renforcer la connexion entre le mental, le corps et l'esprit.
- **Les méridiens et leurs postures associées.**  
Intégrez les concepts des méridiens de la médecine traditionnelle chinoise dans votre pratique du Yin Yoga.

### Pourquoi Choisir Cette Formation ?

Cette semaine intensive de 40 heures vous offre une immersion complète et enrichissante dans le Yin Yoga. Que vous soyez débutant ou pratiquant avancé, cette formation vous permettra de :

- Améliorer votre pratique personnelle.
- Acquérir des connaissances théoriques et pratiques avancées.
- Développer des techniques de méditation efficaces.
- Renforcer votre compréhension du corps et de l'esprit.

### ■ Enrichir vos compétences en tant qu'enseignant.

Rejoignez-nous pour une expérience transformative et ressentez les bienfaits du Yin Yoga dans votre vie quotidienne et professionnelle.

La semaine "Yin Yoga" est une formation de 40 heures dans laquelle sont intégrés des exercices d'anatomie et de physiologie.

**1 600 CHF** pour les 5 jours

>> du 17 au 21 FÉV. 2025

>> du 03 au 07 NOV. 2025





# Matériel Pédagogique

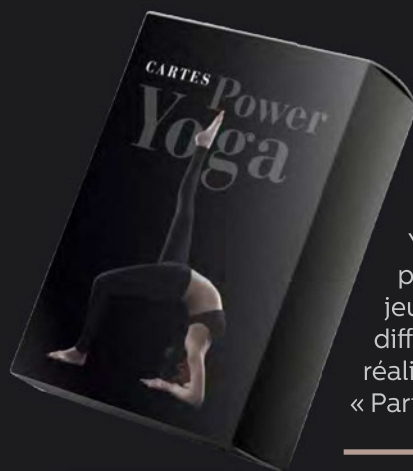
## Jeux de cartes



### >> "Yoga & Pilates en famille" \*

52 cartes/positions pour enfants et adolescents, permettant de pratiquer le Yoga de façon ludique. À partir de 7 ans.

38,00 CHF



### >> "Cartes Power Yoga" \*

78 cartes/postures de Yoga que vous pourrez pratiquer chez vous. Ce jeu de cartes regroupe différentes postures à réaliser seul(e) ou en « Partner Yoga ».

38,00 CHF



### >> "Cartes Pilates" \*

39 cartes/positions de Pilates que vous pourrez pratiquer chez vous, ainsi que des variations pour faciliter leur apprentissage.

38,00 CHF

## DVD



### >> Coffret de 4 DVD \*

- Vol.1 : Pilates, Swiss ball et Power Yoga
- Vol.2 : Pilates & Yoga détox
- Vol.3 : méthode Foam roller
- Vol 4 : Améliorer votre flexibilité

Prix promotionnel jusqu'à épuisement du stock : Coffret à 30,00 CHF

\* Disponible dans notre Studio ou sur commande par e-mail

\* Disponible dans notre Studio ou sur commande par e-mail ou par le biais des Editions du Dauphin

## Livres



### >> "Power Yoga" \*

Dans ce Coffee table book vous trouverez la base des textes philosophiques à l'origine du Yoga, accompagnés d'illustrations artistiques de différentes postures.

Disponible en anglais, français et allemand.

45,00 CHF



### << "Yoga technique & philosophie" \*

Vous trouvez dans cet ouvrage une introduction à la philosophie du Yoga, ainsi qu'un guide complet expliquant comment modifier chaque posture avec bloc, ceinture et mur selon vos besoins.

40,00 CHF – ou version Ebook : 4,99 CHF disponible uniquement sur Amazon

### >> "Yoga & Pilates thérapie" \*

Dans cet ouvrage, vous découvrirez plus de 4000 postures magnifiquement illustrées pour acquérir les fondamentaux du yoga et pilates, étage par étage, et comment les utiliser pour parvenir et guérir les maladies.

30,00 CHF



### >> "Yin Yoga" \*

Le Yin Yoga est une pratique douce qui s'adapte à tous et qui est reconnue pour ses effets thérapeutiques. Chaque exercice favorise le ralentissement, et la concentration énergétique et mentale.

20,00 CHF

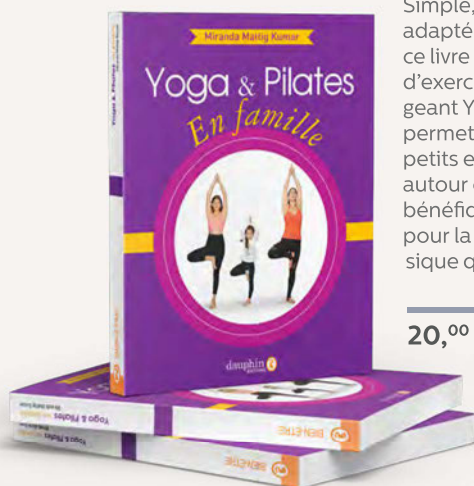
Disponible en anglais et en ebook.



### >> "Yoga & Pilates en famille" \*

Simple, intuitif et adapté à tout âge, ce livre ludique d'exercices mélangeant Yoga et Pilates permet de réunir petits et grands autour d'une activité bénéfique aussi bien pour la santé physique que mentale.

20,00 CHF



## Applications

Only available in english



### >> Yoga for kids 2 ■ iPad/iPhone

7,00 CHF

Un petit livre électronique spécialement développé pour les enfants, composé de 41 exercices simples, sûrs, ludiques et adaptés aux différents âges. Chaque exercice est présenté en images et il est accompagné d'instructions audio enregistrées par Miranda Mattig Kumar.

🍏 Disponible sur iTunes uniquement

\* Disponible dans notre Studio ou sur commande par e-mail

# e-formations

## Cours de Yoga en ligne



### YOGA en famille

[18 leçons]



#### >> Objectifs

Apprendre l'anatomie du corps et la physiologie ; créer des séances de yoga pour toute la famille ; faire des jeux de yoga ; assouplir et renforcer le corps et le mental ; amener les enfants et ados de façon ludique vers une meilleure conscience de soi.



### ANATOMIE des abdominaux

[4 leçons]



#### >> Objectifs

Définir les trois couches abdominales et leur fonction ; distinguer l'importance de ses couches ; apprendre comment les utiliser de façon correcte et efficace ; créer des séances de renforcement abdominal sans augmenter la pression intra-abdominale.



### POSTURES en sanskrit

[6 leçons]



#### >> Objectifs

Apprendre les noms des postures en sanskrit ; visualiser 78 postures avec explications détaillées concernant l'exécution ; trouver la traduction mot par mot du sanskrit vers le français et vers l'anglais ; accès à un dictionnaire des postures.



### Rééducation DORSALE

[31 leçons]



#### >> Objectifs

Savoir définir les différents types posturaux ; apprendre comment effectuer une analyse posturale ; comprendre ce qu'est une hernie discale, une sciatique, une sténose, le syndrome du piriformis, les lésions de l'articulation sacroiliaque et l'arthrose.



## Renforcement du PLANCHER PELVIEN

[11 leçons]



### >> Objectifs

Apprendre l'anatomie osseuse et musculaire du plancher pelvien ; prendre conscience des fonctions et de l'utilisation de ce muscle ; définir la pression intra-abdominale ; créer des séances de renforcement structurées.



## AMÉLIOREZ votre flexibilité de hanches

[16 leçons]



### >> Objectifs

Savoir définir quel muscle détermine la position de hanche (rétroversion, antéversion, neutre) ; revoir les types posturaux ; apprendre l'anatomie de l'iliopsoas ; créer une séance d'étirements équilibrée.



## YOGA pour DÉTOXIFIER corps et esprit

[8 leçons]



### >> Objectifs

Créer des séances pour stimuler le système digestif ; pratiquer les postures de compression et de torsion pour favoriser le bon fonctionnement des organes détoxifiants ; comprendre les kryas ; technique de nettoyage physique et mental ; apprendre l'importance d'une bonne hygiène de vie.



## YOGA prénatal

[11 leçons]



### >> Objectifs

Apprendre l'anatomie du plancher pelvien ; prendre conscience des 3 trimestres de grossesse et des changements physiologiques qui se produisent ; créer des séances adaptées à chaque trimestre pour éviter les douleurs de dos ; voir les changements posturaux et apprendre à les éviter.



## Formation PILATES

[14 leçons]



### >> Objectifs

Ce module vous offre toutes les bases de la pratique sur tapis, niveaux 1 et 2 avec accessoires. Il vous permettra de comprendre la pratique en lien avec l'anatomie et la théorie du Pilates.

# Calendrier & Tarifs 2024/2025

Les prix, les programmes et les conditions peuvent être modifiés mais les accords contractuels seront respectés.

| Semaines Intensives Pilates | Dates                                                               | Tarifs en CHF    |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------|
| Sol & Accessoires           | du 20 au 24 janv. 2025 // du 23 au 27 juin 2025                     | Tarif : 1600 CHF |
| Reformer                    | du 4 au 8 nov. 2024 // du 2 au 6 juin 2025 // du 10 au 14 nov. 2025 | Tarif : 1600 CHF |

| Formation Pilates   | Dates                  | Tarifs en CHF |
|---------------------|------------------------|---------------|
| Frais d'inscription | ----->                 | 400           |
| Module 1*           | 20 & 21 septembre 2025 | 785           |
| Module 2*           | 11 & 12 octobre 2025   | 785           |
| Module 3*           | 15 & 16 novembre 2025  | 785           |
| Module 4*           | 13 & 14 décembre 2025  | 785           |
| Module 5*           | 10 & 11 janvier 2026   | 785           |
| Module 6            | 07 & 08 février 2026   | 785           |
| Examen théorique    | à déterminer           | 110           |
| Examen pratique     | à déterminer           | 110           |

| Formation Yoga 200h | Dates                | Tarifs en CHF |
|---------------------|----------------------|---------------|
| Frais d'inscription | ----->               | 400           |
| Module 1*           | 25 & 26 janvier 2025 | 680           |
| Module 2*           | 15 & 16 février 2025 | 680           |
| Module 3*           | 22 & 23 mars 2025    | 680           |
| Module 4*           | 12 & 13 avril 2025   | 680           |
| Module 5*           | 24 & 25 mai 2025     | 680           |
| Module 6            | 14 & 15 juin 2025    | 680           |
| Examen théorique    | à déterminer         | 110           |
| Examen pratique     | à déterminer         | 110           |

| Formation Yoga 300h                | Dates                                  | Tarifs en CHF |
|------------------------------------|----------------------------------------|---------------|
| Frais d'inscription                | ----->                                 | 400           |
| Module 7                           | 17 & 18 août 2024 // 25 & 26 oct. 2025 | 680           |
| Module 8                           | 23 & 24 nov. 2024 // 22 & 23 nov. 2025 | 680           |
| Semaine Intensive été <sup>1</sup> | 14 au 18 juillet 2025                  | 1 600         |
| Semaine Intensive été <sup>1</sup> | 04 au 08 août 2025                     | 1 600         |
| Examen théorique                   | à déterminer                           | 110           |
| Examen pratique                    | à déterminer                           | 110           |

La Formation Yoga 300 h comprend les 2 modules complémentaires 7 & 8 + les 5 modules de Yoga thérapie + les 2 semaines intensives été.

<sup>1</sup> Semaines été ouvertes à tous hors formation 300 h

| Formation Pilates & Yoga thérapie             | Dates                                  | Tarifs en CHF |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------|---------------|
| Thérapie du dos / Rééducation Dorsale         | 18 janvier 2025                        | 480           |
| Thérapie prénatale                            | 01 février 2025                        | 480           |
| Prévention et traitement de l'Ostéoporose     | 08 mars 2025                           | 480           |
| Thérapie Plancher Pelvien                     | 23 & 24 nov. 2024<br>22 & 23 nov. 2025 | 680<br>680    |
| Thérapie postnatale                           | 10 mai 2025                            | 480           |
| Santé de vos genoux - Améliorer son équilibre | 07 juin 2025                           | 480           |

|                   |                                                                 |                 |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|
| Yoga pour enfants | 07 & 08 déc. 2024 // 05 & 06 avril 2025<br>// 06 & 07 déc. 2025 | Tarif : 680 CHF |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|

| Formation Yin Yoga | Dates                                    | Tarifs en CHF |
|--------------------|------------------------------------------|---------------|
| Semaine intensive  | 17 au 21 fév. 2025 // 03 au 07 nov. 2025 | 1600          |

\* Les Modules 1 à 5 représentent 14 heures de cours et 30 heures de travail personnel (cours pris et observation) requis.

# *Fit for life*



**Contact :** Swiss Pilates & Yoga

Rue de l'est 4 / Rue Adrien Lachenal 24  
1207 Genève | T 079 602 08 56

[info@swisspilatesandyoga.com](mailto:info@swisspilatesandyoga.com)  
[www.swisspilatesandyoga.com](http://www.swisspilatesandyoga.com)