

# FORMATION YOGA

"Inventer son métier"

Formation en ligne & en présentiel



Eléonore Perrin, septembre 2022

Avec **Maëlle Pencalet** et  
**Alexandra Cohen**

Du 12 janvier  
au 7 décembre 2024



La rêverie

# Formation Yoga

## "Inventer son métier"

AVEC MAËLLE PENCALET ET ALEXANDRA COHEN  
DU SAMEDI 12 JANVIER 2024 AU 7 DÉCEMBRE 2024

CETTE FORMATION AURA UNE APPROCHE SENSITIVE, ARTISTIQUE,  
INTUITIVE, ARBORESCENTE ET PAS TOUJOURS ACADÉMIQUE.  
MAËLLE & ALEXANDRA VOUS TRANSMETTRONT LEUR APPROCHE DE  
L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AVEC LEUR PROPRE PÉDAGOGIE.

UNE FORMATION SUR 12 MOIS ET L'ENCOURAGEMENT À COMMENCER À DONNER  
DES COURS DÈS LES 6 PREMIERS MOIS DE LA FORMATION.  
AVEC UN ENCADREMENT PERSONNALISÉ POUR VOUS ACCOMPAGNER DANS LA  
CONCRÉTISATION DE VOTRE MÉTIER EN LIEN AVEC LE YOGA.

**ÊTRE ACCOMPAGNÉ.E POUR COMPRENDRE COMMENT TRANSMETTRE LE YOGA ET  
S'AFFIRMER PROFESSIONNELLEMENT EN TANT QUE PROFESSEURE DE YOGA.**

LA POSSIBILITÉ DE VOUS INVENTER UN MÉTIER SUR MESURE.

12 MOIS DE FORMATION  
12 RDVS COLLECTIFS EN LIGNE  
2 WEEK-ENDS EN PRÉSENTIEL  
BROCÉLIANDE, BRETAGNE  
2 COACHINGS INDIVIDUELS  
5 PERSONNES  
11 MODULES  
1 CONFÉRENCE SUR L'ANATOMIE  
1 GROUPE D'ÉCHANGES WHATSAPP  
2 FORMATRICES EN LIAISON DIRECTE

VOUS REPARTEZ AVEC UN **NOUVEAU MÉTIER**



# Formation Yoga

## "Inventer son métier"

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- DÉVELOPPER SA CAPACITÉ D'OBSERVATION ET D'ANALYSE DES POSTURES DE YOGA POUR PRENDRE CONFIANCE À LE TRANSMETTRE
- CRÉER SON YOGA SUR MESURE ET SES OUTILS POUR L'ADAPTER
- AVANCER CONCRÈTEMENT SUR SON MÉTIER EN LIEN AVEC LE YOGA ET LE CONCRÉTISER LORS DE LA SUPERVISION EN ÉTANT **SOUTENUE POUR L'ÉLABORATION DES PREMIERS COURS ET LA MISE EN PLACE DES PREMIÈRES DÉMARCHES PROFESSIONNALISANTES**
- ÉLABORER SA POSTURE D'ÉTHIQUE ET SES VALEURS POUR TRANSMETTRE SES CONNAISSANCES AVEC JUSTESSE POUR SOI ET LES AUTRES
- LAISSER UNE GRANDE PLACE À SA CRÉATIVITÉ ET SA SENSIBILITÉ.

### PRÉ REQUIS POUR LA FORMATION

- **UNE VIDÉO DE 5MIN** INCLUANT SA PRATIQUE DU YOGA ET LA PRÉSENTATION DE SON RÊVE EN LIEN AVEC LE YOGA
- S'ENGAGER À TESTER FRÉQUEMMENT DES COURS HEBDOMADAIRES OU D'AUTRES FORMATS POUR APPRIVOISER LES DIFFÉRENTES APPROCHES – **TENIR UN CARNET DE BORD YOGA**
- AVOIR UNE AUTONOMIE DANS L'APPRENTISSAGE & UNE CONSCIENCE DE SON CORPS
- LA VOLONTÉ D'AJOUTER LE YOGA À SON ARC POUR INVENTER OU RÉINVENTER SON MÉTIER.



Modules	Descriptions
1	<b>Tour d'horizon du yoga</b>
2	<b>Ethique &amp; Appropriation culturelle</b>
3	<b>Observation de sa pratique</b> Respecter ses limites, avancer en douceur. Opposition, centre de gravité, les fondations des postures
4	<b>Sa vision</b> Intentions, concepts, spécialités, zones de génie, zones de talent
5	<b>La transition</b> d'une posture à l'autre d'un métier à un autre
6	<b>La profondeur</b> Rapport à sa valeur, à la tarification et au corps
7	<b>La pédagogie &amp; la philosophie</b> Définir sa pédagogie, guider à la voix, définir sa philosophie
8	<b>Adapter et s'adapter</b> Créativité et harmonie
9	<b>Observation de sa pratique</b> Prioriser et définir le but d'une posture, observer ses potentialités
10	<b>Rapport au temps</b> Dans la pratique du yoga et la concrétisation du projet professionnel
11	<b>Trouver son style</b> Son public cible, son mode de communication, son rapport au visuel



Modules	Descriptions
Bonus	<p align="center"><b>La paperasse</b> Les différents cadres administratifs d'exercice</p>
Bonus	<p align="center"><b>Envergure</b> Mon métier est scalable, adaptable et pérenne, rêvons grand</p>
Conférences	<p align="center">1 conférence anatomie avec un ostéopathe 1 conférence surprise</p>

Évidemment, chaque module est accompagné par la découverte de postures et techniques de yoga.

## CERTIFICAT DE FIN DE FORMATION

A la fin de la formation, un certificat de fin de formation peut être délivré à ceux qui le souhaitent. Grâce à ce certificat, vous ferez partie du réseau de la Rêverie qui est répertorié sur le site internet.

Pour le certificat, la présence aux temps collectifs d'au moins 80% en ligne et 100% en présentiel est requise. Un mémoire est demandé pour présenter la prof de yoga que vous êtes, votre éthique et votre pédagogie. La forme de ce mémoire est libre : écrit, audio, vidéo, œuvre d'art, place à votre créativité !



# Temps collectifs en distanciel animés par Maëlle et Alexandra

L'année de formation sera rythmée par 12 temps collectifs qui auront lieu tantôt le vendredi soir 20h-22h et le samedi matin 10h-12h.

Les temps collectifs sont animés par Alexandra ou Maëlle selon les sujets abordés.

Ils ont pour but d'affiner ses connaissances pratiques en yoga et de concrétiser son projet professionnel en étant soutenu.e par le collectif.

Une conférence interactive sera également proposée par un.e intervenant.e.

Replay possible mais 80% de présence obligatoire pour la certification.

**Vendredi 12 janvier 20h-22h**

**Samedi 20 janvier 10h-12h**

**Samedi 10 février 10h-12h**

**Vendredi 5 avril 20h-22h (conférence)**

**Samedi 13 avril 10h-12h**

**Samedi 11 mai 10h-12h\***

**\*Les dates de juillet à décembre seront communiquées ultérieurement.**



# Week-ends en présentiel à Brocéliande

Premier week-end à Brocéliande  
Du vendredi 8 au dimanche 10 mars

Deuxième week-end à Brocéliande  
Du vendredi 7 au dimanche 9 juin

Les temps en présentiel ont pour but de :

- Apprendre à corriger les postures par des exercices en binôme
- Prendre confiance dans sa capacité à transmettre le yoga
- Observer sa pratique et celles des autres
- Préciser sa compréhension des postures
- Affiner son style de prof de yoga en donnant cours
- Proposer un temps de convivialité et d'échanges

Les week-ends en présentiel sont obligatoires sauf dérogation exceptionnelle.

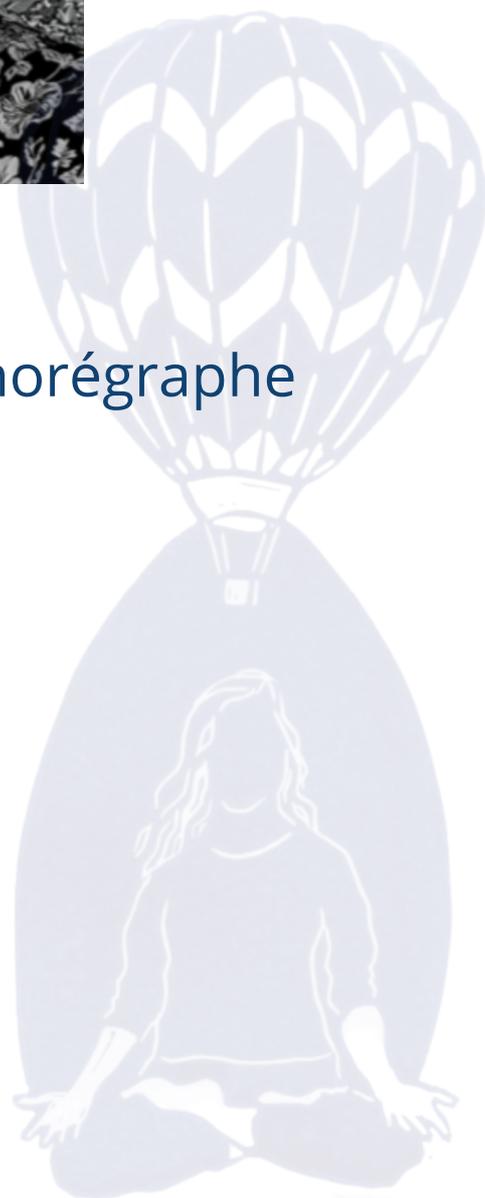
L'hébergement et le déplacement s'organisent en autonomie.



# Maëlle Pencalet



- Prof de yoga et formatrice
- Prof de danse, danseuse, chorégraphe
- Cheffe d'entreprise
- Fondatrice d'association
- Formatrice en astrologie
- Formatrice en mastermind
- Formatrice en coaching
- Podcasteuse
- Conférencière



# Alexandra Cohen



- Prof de yoga et formatrice
- Coach en réinvention professionnelle
- Fervente défenderesse de l'horizontalité
- Prof de danse et chorégraphe
- Prof de chant
- Bilingue anglais & adoratrice des langues
- Maman et entrepreneuse



# Investissement

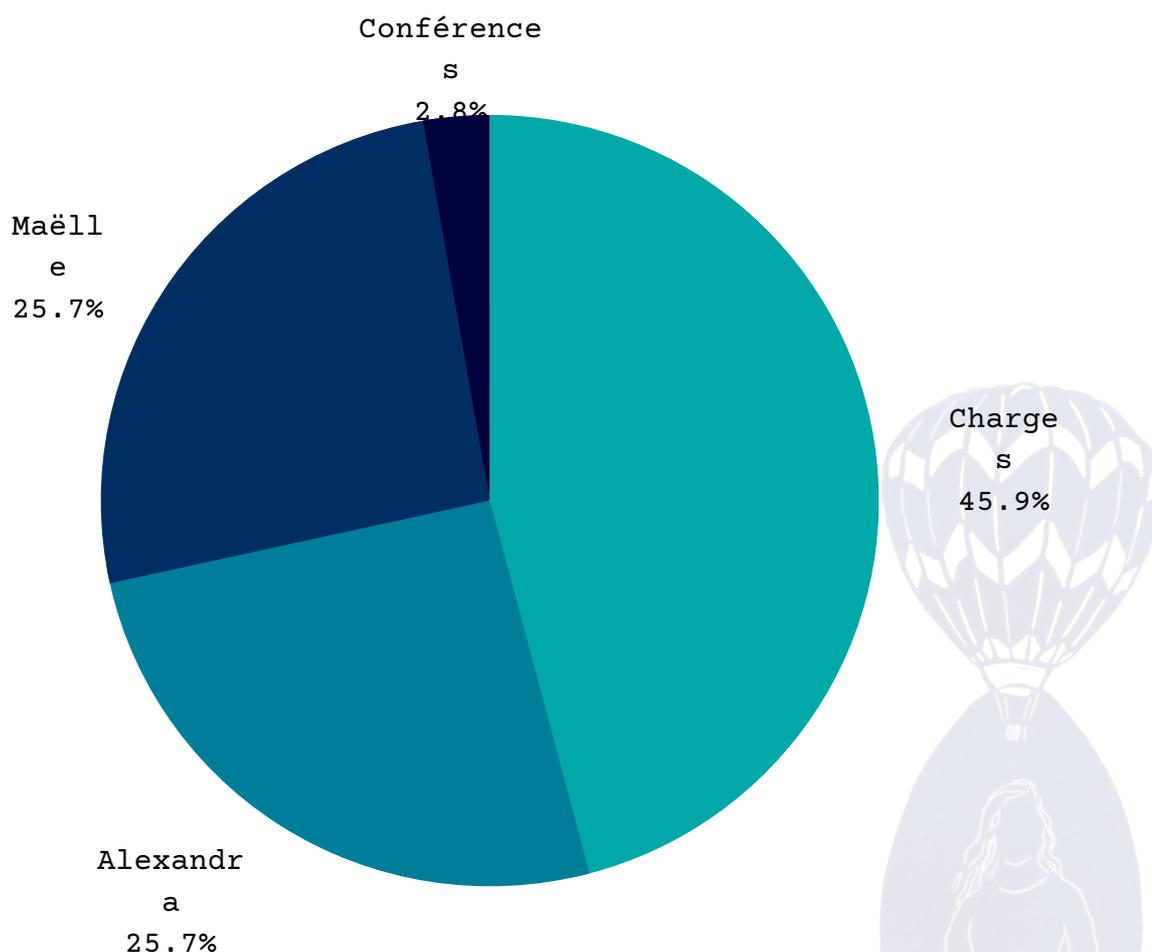
Tarif normal 1 700 €

Tarif préférentiel pour les inscriptions  
avant le 26 décembre 2023\*

1 500 €

soit 125€ par mois pendant 12 mois

Inscription confirmée à réception du versement de 125 €  
Possibilité de régler en une ou plusieurs fois jusqu'à la  
fin de la formation



\*Ce tarif est valable en dernière minute pour les personnes ayant déjà participé à une formation de La Rêverie.

\*\*Le tarif n'inclut pas l'hébergement ni le déplacement pour les week-ends en présentiel.



La rêverie

# Rencontre

Vous pouvez dès à présent réserver un créneau pour un rdv de clarté (en visio) avec Maëlle et/ou Alexandra et nous envoyer votre vidéo de pratique et présentation de votre rêve.

Cela sera l'occasion de faire connaissance et de valider si oui non cette formation est faite pour vous.

email : maelle@lareverie.bzh  
site : <https://lareverie.bzh/>  
<https://www.psychyoga.fr/>  
insta : lareverie\_constellation  
psychyoga.77

Au plaisir de vous  
rencontrer,

L'équipe de La rêverie.

