

OHANA YOGA SCHOOL

CONVENTION DE FORMATION PROFESSIONNELLE

Formation 50 heures – Yin Yoga Somatique & Trauma-Informed

Session Annecy – du 25 au 30 mai 2026

Entre les soussignés :

L'organisme de formation :

Sharleen Gonnet – Entreprise Individuelle

Nom commercial : **Ohana Yoga School**

SIRET : 805 012 234 00045

12 allée des Tilleuls

74940 Annecy-le-Vieux – France

Représentée par : **Sharleen Gonnet**

Ci-après désignée « l'Organisme de formation »,

Et

Le/la participant(e) :

Nom et prénom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

E-mail : _____

Ci-après désigné(e) « le/la Participant(e) »,

Il est convenu ce qui suit :

ARTICLE 1 – OBJET DE LA CONVENTION

La présente convention a pour objet de définir les conditions dans lesquelles Ohana Yoga School organise et dispense une action de formation professionnelle intitulée :

« Yin Yoga Somatique & Trauma-Informed – Formation 50 heures »

Cette formation propose un approfondissement du Yin Yoga à travers l'étude de la philosophie taoïste, de la théorie des méridiens, de l'anatomie, de la mécanique du mouvement, des approches somatiques et des connaissances contemporaines relatives au stress, au système nerveux et au trauma.

Elle s'adresse notamment aux professeurs de yoga, thérapeutes, psychologues et professionnels du bien-être souhaitant approfondir leur compréhension du Yin Yoga et

développer une méthodologie d'enseignement intégrant une approche somatique et informée par le trauma.

ARTICLE 2 – DATES, DURÉE ET LIEU

Dates : du 25 au 30 mai 2026

Lieu : Annecy, Haute-Savoie, France

Durée totale : 50 heures

La formation comprend :

- 45 heures d'enseignement en présentiel ;
- 5 heures de formation en ligne post-formation consacrées à la supervision.

Les 5 heures de supervision en ligne comprennent :

- 2 h 30 de questions/réponses, échanges et supervision ;
- 2 h 30 de pratique collective de Yin Yoga.

Les horaires détaillés peuvent être adaptés par l'organisme de formation en fonction des nécessités pédagogiques, sans modification du volume global de formation.

ARTICLE 3 – OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le/la participant(e) sera amené(e) à :

- approfondir les fondamentaux du Yin Yoga ;
- analyser les postures, leurs variations, adaptations et modifications ;
- comprendre les grands principes de la cosmologie taoïste et de la théorie du Yin et du Yang ;
- étudier les Trois Trésors – San Bao ;
- découvrir les Cinq Éléments et leurs correspondances ;
- étudier les douze méridiens principaux selon la Médecine Traditionnelle Chinoise ;
- comprendre les principes de circulation du Qi à travers les méridiens ;
- développer une méthodologie d'enseignement du Yin Yoga ;
- approfondir l'anatomie humaine, les fascias et la mécanique du mouvement ;
- explorer les liens entre mouvement, tissus, sensations et perception corporelle ;
- comprendre les bases de la théorie polyvagale et de la neurobiologie du stress ;
- découvrir les principes fondamentaux d'une approche somatique ;
- expérimenter des outils tels que la respiration, la méditation, les mantras, le Qi Gong, l'acupression et les pratiques sonores ;
- comprendre les principes de titration et de pendulation ;

- développer une approche pédagogique favorisant la sécurité, l'autonomie et le choix du pratiquant ;
 - apprendre à construire des séquences de Yin Yoga intégrant une approche somatique et trauma-informé ;
 - développer une posture d'enseignant attentive aux limites et aux besoins individuels des pratiquants.
-

ARTICLE 4 – PROGRAMME DE FORMATION

Journée 1 – Cosmologie taoïste, Yin/Yang, système nerveux et stress

Présentation de la formation et du cadre pédagogique.

Étude de la cosmologie yogique et taoïste :

- Yin et Yang ;
- principes fondamentaux ;
- dynamique énergétique ;
- introduction aux Cinq Éléments.

Pratique de Yin Yoga associée au Bois, au Foie et à la Vésicule biliaire.

Introduction à la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Étude du système nerveux.

Introduction à la neurobiologie du stress.

Compréhension des mécanismes du stress et du cortisol.

Journée 2 – Terre, émotions et approche somatique

Pratique Yin Yoga associée à la Terre, à la Rate et à l'Estomac.

Approfondissement de la cosmologie taoïste :

- Yin/Yang ;
- phénomènes de maximum énergétique ;
- San Bao ;
- énergie et émotions ;
- roue des Cinq Éléments.

Introduction à l'approche somatique.

Étude du système nerveux et des principes de régulation.

Introduction à la théorie polyvagale.

Exploration des outils somatiques et expérientiels.

Journée 3 – Eau, émotions, stress et trauma-informed

Pratique Yin Yoga associée à l'Eau, aux Reins et à la Vessie.

Étude des émotions et de leur relation au stress.

Approfondissement de la théorie polyvagale.

Introduction aux notions de trauma et de réponses de survie.

Principes de l'enseignement informé par le trauma.

Étude des douze méridiens.

Étude de la circulation du Qi.

Lien entre méridiens, émotions et pratique du Yin Yoga.

Journée 4 – Feu, méridiens, théorie de l'exercice Yin et anatomie

Pratique Yin Yoga associée au Feu, au Cœur et à l'Intestin grêle.

Approfondissement des douze méridiens.

Théorie de l'exercice Yin.

Compréhension du stress appliqué aux tissus.

Différences entre approche Yin et Yang.

Les Trois Tattvas :

- trouver sa limite ;
- rester immobile ;
- maintenir la posture dans la durée.

Anatomie fonctionnelle.

Mécanique du mouvement.

Fascias et tissus.

Journée 5 – Métal, sequencing et mise en pratique

Pratique Yin Yoga associée au Métal, aux Poumons et au Gros Intestin.

Révision et intégration des notions étudiées.

Mises en pratique.

Introduction au sequencing classique :

- saisons ;
- Cinq Éléments ;
- cycles d'engendrement ;
- construction d'une séance cohérente.

Sequencing trauma-informed.

Création de séquences en groupe.

Mises en situation d'enseignement.

Journée 6 – Asanas, clinique du Yin Yoga et intégration

Étude approfondie des asanas du Yin Yoga.

Options et adaptations des postures.

Analyse des différentes possibilités corporelles.

Observation et lecture du corps dans les postures.

Travail autour des méridiens.

Mise en pratique du dessin et de l'identification des méridiens sur le corps.

Intégration des outils somatiques.

Mises en situation pédagogiques.

Révision et intégration de l'ensemble de la formation.

Module post-formation – Supervision en ligne – 5 heures

2 h 30 : questions, réponses, échanges et supervision.

2 h 30 : pratique collective de Yin Yoga.

Ce module permet au participant de revenir sur ses expériences de mise en pratique, de poser ses questions et d'approfondir son intégration des enseignements.

ARTICLE 5 – MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

La formation repose sur une pédagogie alternant :

- apports théoriques ;
- pratiques guidées ;
- expérimentation corporelle ;
- démonstrations ;
- observation et analyse des postures ;
- échanges collectifs ;
- travaux individuels et en groupe ;
- création de séquences ;
- mises en situation d'enseignement ;
- études de cas ;
- supervision.

Le sequencing est abordé à travers des temps de transmission théorique avec la formatrice puis des temps de création et de mise en pratique en petits groupes.

L'approche pédagogique est expérientielle et favorise l'observation des sensations, l'autonomie, le choix et l'adaptation des pratiques.

ARTICLE 6 – MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation des acquis comprend notamment :

- la création d'une séquence de Yin Yoga ;
- la mise en pratique d'une séquence ;
- l'identification et la représentation des méridiens sur le corps dans différentes postures ;
- l'indication des zones travaillées et des correspondances étudiées ;
- la participation aux mises en situation ;
- la réalisation des exercices demandés pendant la formation ;
- la participation au module de supervision.

L'assiduité et la réalisation des travaux demandés sont prises en compte dans la validation de la formation.

ARTICLE 7 – SUIVI DE L’ASSIDUITÉ

L’assiduité est suivie par :

- feuilles de présence et/ou émargement ;
- participation effective aux enseignements ;
- participation aux pratiques ;
- remise des travaux demandés.

En cas d’absence, l’organisme pourra demander au participant un travail de rattrapage correspondant aux matières étudiées durant son absence.

Une preuve de réalisation de ce travail pourra être demandée.

ARTICLE 8 – SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Chaque participant reçoit les supports pédagogiques prévus dans le cadre de la formation, comprenant notamment :

- un livret « 50 heures Yin Yoga » ;
 - un livret « Sequencing » ;
 - un livret « Système nerveux, Trauma & Somatique » ;
 - un livret « Anatomie » ;
 - un livret « Émotions » ;
 - un livret « Postures du Yin Yoga ».
-

ARTICLE 9 – MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Le participant devra prévoir :

- carnet ;
 - stylos ;
 - tape de kinésithérapie ;
 - stylo de body-painting ;
 - tapis de yoga ;
 - bolster/booster ;
 - sangle ;
 - couverture ;
 - deux briques de yoga.
-

ARTICLE 10 – APPROCHE SOMATIQUE ET TRAUMA-INFORMED

L'enseignement proposé repose sur une approche somatique et informée par le trauma.

La pédagogie met notamment l'accent sur :

- l'autonomie ;
- le consentement ;
- le choix ;
- l'écoute des sensations ;
- l'interoception ;
- l'orientation vers les ressources ;
- la titration ;
- la pendulation ;
- la fenêtre de tolérance ;
- la régulation du système nerveux ;
- l'adaptation des postures ;
- la possibilité de choisir différentes options de pratique ;
- l'utilisation d'un langage pédagogique invitant plutôt que prescriptif ;
- le respect des limites individuelles.

La formation ne constitue pas une formation en psychothérapie, psychiatrie ou traitement clinique du trauma.

Les outils transmis sont destinés à être utilisés dans le cadre de la pratique et de l'enseignement du yoga et ne se substituent pas à un suivi médical, psychologique ou psychothérapeutique.

ARTICLE 11 – PUBLIC ET CONDITIONS D'ACCÈS

La formation s'adresse notamment :

- aux professeurs de yoga ;
- aux thérapeutes ;
- aux psychologues ;
- aux professionnels du bien-être ;
- aux professionnels souhaitant intégrer des outils somatiques à leur pratique dans le respect de leur champ de compétences.

Le participant doit être en capacité physique de participer à une pratique de Yin Yoga.

En cas de grossesse, il est recommandé d'obtenir l'avis du professionnel de santé qui suit la grossesse.

Le participant est invité à informer la formatrice de toute situation de santé ou de tout traitement susceptible d'avoir une incidence sur sa participation, afin que des adaptations puissent être envisagées lorsque cela est possible.

La formation ne se substitue pas à un avis médical.

ARTICLE 12 – EFFECTIF

L'effectif maximum est fixé à **20 participants**.

L'effectif moyen envisagé est d'environ **15 participants**.

ARTICLE 13 – TARIF ET MODALITÉS DE RÈGLEMENT

Tarif Early Bird : 1 150 €

Tarif régulier : 1 450 €

Un acompte de **450 €** est demandé lors de l'inscription.

Le solde est payable selon les modalités figurant sur la facture ou le bulletin d'inscription.

Le tarif applicable est celui confirmé lors de l'inscription.

ARTICLE 14 – ANNULATION PAR LE PARTICIPANT

En cas de désistement du participant :

- l'acompte de 450 € est non remboursable ;
- en cas d'annulation au moins 6 mois avant le début de la formation, 70 % des sommes versées hors acompte seront remboursés ;
- en cas d'annulation au moins 3 mois avant le début de la formation, 50 % des sommes versées hors acompte seront remboursés ;
- en cas d'annulation moins de 2 mois avant le début de la formation, aucun remboursement ne sera effectué.

Un motif médical dûment justifié par une attestation médicale pourra faire l'objet d'un examen particulier par l'organisme de formation.

ARTICLE 15 – ANNULATION OU REPORT PAR L'ORGANISME

En cas d'annulation de la formation par Ohana Yoga School, les sommes versées par le participant au titre de la formation seront remboursées.

En cas de report de la formation, une nouvelle date pourra être proposée.

Lorsque la formation est reportée dans des conditions équivalentes, le participant s'organise pour participer à la nouvelle session.

Le seul fait du report ne donne pas lieu à remboursement lorsque le participant accepte la nouvelle date, sous réserve des dispositions légales applicables.

ARTICLE 16 – CERTIFICAT DE FORMATION

Sous réserve de l'assiduité et de la réalisation des travaux demandés, un **certificat de formation de 50 heures – Yin Yoga Somatique & Trauma-Informed** sera délivré par Ohana Yoga School.

Ce certificat atteste de la participation et de la réalisation de la formation.

Il ne constitue ni un diplôme d'État, ni une qualification médicale, psychologique ou psychothérapeutique.

La formation est conçue dans une logique de formation professionnelle continue et peut être présentée dans le cadre du parcours professionnel du participant.

Toute mention relative à Yoga Alliance est soumise au statut et aux règles applicables de cette organisation.

ARTICLE 17 – CONFIDENTIALITÉ ET CADRE DE PRATIQUE

Chaque participant s'engage à respecter :

- la confidentialité des échanges ;
- l'intimité des autres participants ;
- les limites individuelles ;
- le droit de chacun de choisir de participer ou non à une expérience ;
- le respect des différentes expériences corporelles et émotionnelles.

Aucun participant n'est tenu de partager une expérience personnelle, un vécu traumatique ou une information de santé dans le cadre de la formation.

ARTICLE 18 – PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE

Les supports pédagogiques remis dans le cadre de la formation sont destinés à l'usage personnel du participant.

Ils ne peuvent être reproduits, vendus, diffusés, transmis à des tiers ou utilisés pour créer une formation concurrente sans l'autorisation écrite préalable de Sharleen Gonnet / Ohana Yoga School.

ARTICLE 19 – RÉCLAMATIONS

Toute réclamation concernant la formation devra être adressée par écrit à Ohana Yoga School dans les meilleurs délais afin de permettre son examen et, lorsque cela est possible, sa résolution amiable.

ARTICLE 20 – ACCEPTATION

Le/la participant(e) reconnaît avoir pris connaissance :

- du programme ;
- des objectifs pédagogiques ;
- des modalités pédagogiques ;
- des modalités d'évaluation ;
- des conditions financières ;
- des conditions d'annulation ;
- des règles de fonctionnement de la formation.

Il/elle déclare les accepter.

Fait à _____

Le ____ / ____ / 2026

Pour l'organisme de formation

Sharleen Gonnet
Ohana Yoga School

Signature précédée de la mention
« Lu et approuvé »

Signature :

Pour le/la participant(e)

Nom et prénom : _____

Signature précédée de la mention
« Lu et approuvé »

Signature :