



Formation continue

Avec Maud Dreyer, Dorothee Meier, Elodie Lantelme,
Caroline Favre, Gabriele Giuffrida et Isabelle Rey.

Formation continue 50 Hr - Yoga Alliance

INTERVENANTS

- Maud Dreyer - Professeur de yoga - Yogathérapeute - formatrice
- Dorothee Meier - Kinésithérapeute - formatrice
- Elodie Lantelme - Professeur de yoga, professeur de philosophie.
- Gabriele Giuffrida - Coach en respiration, instructeur Wimhof, professeur de yoga
- Caroline Favre - Professeur de yoga, thérapeute en ayurvéda, formatrice
- Isabelle Rey - Médecin, néphrologue, professeur de yoga

LES MODULES

Cette formation est constituée de 6 journées que vous pouvez suivre « à la carte ». Afin d'obtenir le certificat de participation à 50 heures de formation continue accréditée par la Yoga Alliance, il convient de participer à l'intégralité des modules et de rendre un travail écrit.

Lieu : le Studio du Pâquier, 4 rue du Pâquier, à Annecy

Horaires : 9h-18h

Tarifs :

- 240€ par module
- 1200€ pour les 6 modules (50 heures accréditées Yoga Alliance)

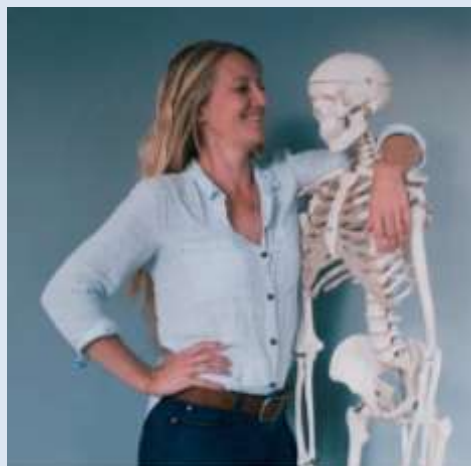
Modules présentés ci-dessous :

- **29 Mars - Le corps en mouvement**
- **6 Juin - Philosophies ancestrales**
- **29 Août - Le pouvoir de la respiration**
- **19 Septembre - Ayurvéda pour le yoga**
- **20 Septembre - Asanas**
- **7 Novembre - Yoga et Santé**

LES MODULES DE FORMATION

I. Le corps en mouvement

Plongée dans l'anatomie pour le yoga
Avec Dorothée Meier et Maud Dreyer



La compréhension de l'anatomie est essentielle pour guider un cours dans le respect du corps de chacun, des différentes typologies, morphologies de nos élèves. Lorsqu'elle est intégrée, elle est également un outil qui permet d'accompagner les élèves vers une plus grande conscience de leur corps, premier pas vers l'intériorisation à laquelle nous invite le yoga. En tant qu'enseignant, cette connaissance est aussi le support d'une plus grande créativité dans l'élaboration de nos cours.

Avec une approche adaptée au yoga, pratique, ludique, vivante, Dorothée, kinésithérapeute, vous guidera vers une plus grande compréhension du corps en mouvement.

Au programme : Anatomie au service du mouvement – Pratique de la lecture des corps – Compensations – Adaptations – Etude de postures

Intervenante : Dorothée Meier est kinésithérapeute et formatrice.

Date et lieu : Dimanche 29 Mars 2026, 9h-18h, au Studio du Pâquier à Annecy

Frais pédagogiques : 240€ (totalité des 6 modules : 1200€)

II. Philosophies ancestrales

La sagesse de la Bhagavad Gita
Avec Elodie Lantelme et Maud Dreyer

À travers les grands textes du yoga d'hier à aujourd'hui, nous cheminerons sur la voie de la sagesse orientale pour mieux la connaître et la partager, afin de la vivre ensuite de façon peut-être plus complète sur nos tapis et dans notre existence.



CŒuvre majeure inspiratrice de Mahatma Gandhi autant que de Nelson Mandela ou Martin Luther King, la Bhagavad Gita déroute parfois par sa complexité pour nos pensées occidentales. A travers l'étude de passages choisis et l'exploration de son ancrage historique dans la philosophie du yoga, nous irons apprivoiser ce texte foisonnant, d'une actualité saisissante et qui répond à une question aussi cruciale que complexe : comment agir avec justesse dans le monde ?

Au programme : Compréhension du rôle des épopées dans la culture indienne, du mode de transmission de la pensée philosophique indienne, étude approfondie de la Bhagavad Gita, pratiques,

méthodologie, pranayama, méditation.

Intervenante : Elodie Lantelme, professeur de yoga, professeur de philosophie

Date et lieu : Samedi 6 Juin 2026 – 9h-18h, au Studio du Pâquier à Annecy

Frais pédagogiques : 240€ (totalité des 6 modules : 1200€)

III. Souffle et pranayama

Le pouvoir de la respiration

Avec Gabriele Giuffrida et Maud Dreyer



La respiration constitue un des piliers fondamentaux d'une bonne santé physique et mentale, au même titre que le sommeil, l'alimentation, l'activité physique ou de bonnes relations sociales. Cependant, la respiration est aujourd'hui le pilier le plus négligé. Son caractère invisible et autonome, nous fait souvent oublier l'importance d'une respiration fonctionnelle et les innombrables bienfaits de la pratique du Pranayama.

Au programme : Anatomie et biochimie de la respiration
- Respiration fonctionnelle et dysfonctionnelle - Compréhension de l'effet des différentes technique de Pranayama sur la santé - Techniques de Pranayama avancées

Intervenant : Gabriele Giuffrida, Coach en respiration, Instructeur Wimhof, Professeur de yoga

Date et lieu : Samedi 29 Août 2026, 9h-18h, au Studio du Pâquier à Annecy

Frais pédagogiques : 240€ (totalité des 6 modules : 1200€)

IV. Yoga et Ayurvédā

Eveiller son médecin intérieur

Avec Caroline Favre et Maud Dreyer



Comprendre les lois du vivant, apprendre et appliquer les bases de l'Ayurveda, vivre en soi les 5 éléments. Au-delà d'un partage théorique, Caroline propose ici de vivre par l'expérience les principes universels de l'Ayurveda dans votre quotidien pour nourrir votre compréhension de l'action du yoga sur tous les corps dont nous sommes constitués.

Mettre en place des choses concrètes au fil des saisons pour éveiller Dhavantari, notre médecin intérieur, sera le fil conducteur de cette transmission afin de le mettre au service de ce que vous enseignez.

Au programme : les 5 éléments, les 3 doshas, les 3 gunas, Prakriti et Vikriti, Agni - Ama & les 6 rasa, Dinacharya - routines quotidiennes et saisonnières, Purvakarma - protocoles de

purification, adapter nos pratiques yogiques aux besoins de l'organisme en fonction des éléments, de nos rythmes et de ceux de la nature.

Intervenante : Caroline Favre est thérapeute ayurvédique et professeur de yoga.

Date et lieu : Samedi 19 Septembre 2026, 9h-18h, au Studio du Pâquier à Annecy.

Frais pédagogiques : 240€ (totalité des 6 modules : 1200€)

V. Asanas et Pranayama

Pratique et étude de postures avancées, pédagogie

Avec Maud Dreyer



Nourries par les enseignements reçus sur les différentes dimensions qui constituent le yoga, la pratique et l'étude des postures prend vraiment tout son sens. Notre pratique est incarnée et transformatrice et se met au service de notre existence.

Que vous soyez amené ou non à transmettre, cette journée est une invitation à insuffler de la nouveauté et de la profondeur à votre pratique et à votre enseignement.

Au programme : Immersion dans l'étude et la pratique de postures avancées - Pédagogie - Méthodologie

Intervenante : Maud Dreyer, professeure de yoga, formatrice, yogathérapeute.

Date et lieu : Dimanche 20 Septembre 2026, 9h-18h, Studio du

Pâquier, Annecy

Frais pédagogiques : 240€ (totalité des 6 modules : 1200€)

Yoga et santé

Comprendre les processus à l'œuvre au yoga pour redevenir acteur de sa santé.

Avec Isabelle Rey et Maud Dreyer



L'enseignement de cette journée se situe au point de rencontre entre les connaissances ancestrales du yoga et l'éclairage de la science et la médecine actuelle.

Elle est une invitation à comprendre comment la pratique du yoga régule notre système nerveux et agit ainsi sur le stress ou sur les troubles du sommeil, pourquoi pratiquer le yoga peut renforcer notre système immunitaire, apaiser nos troubles digestifs ou nous libérer durablement de nos maux de dos.

Au programme ; Bientôt la fin de l'opposition entre science dure et Prana ? La meilleure connaissance scientifique actuelle des mécanismes moléculaires en jeu dans le corps et le cerveau, loin de s'opposer aux connaissances intuitives ancestrales, vient les rejoindre sur de nombreux points.

Système nerveux autonome et yoga - Action du yoga sur le système digestif, porte d'entrée de notre santé

Intervenante : Isabelle Rey, médecin, néphrologue, professeur de yoga.

Date et lieu : Samedi 7 Novembre 2026, 9h-18h, Studio du Pâquier, Annecy.

Frais pédagogiques : 240€ (totalité des 6 modules : 1200€)

Inscription

Formation continue - Yoga Alliance

I. Je m'inscris aux 50 heures de formation continue

☐ Je note que pour obtenir mon certificat de formation de la Yoga Alliance, je devrai rendre un écrit de 4 pages minimum sur un sujet au choix en lien avec les apports de la formation. (je peux suivre les 50 heures sans demander le certificat et donc sans avoir à rendre cet écrit)

☐ Je m'acquitte de l'acompte dû à l'inscription de 350€, à l'ordre de l'association HARI OM

Je soussigné(e),, comprends que le paiement est dû aux dates suivantes

- Le solde de 850€ au premier jour de la formation
- 425€ au premier jour de la formation et 425€ en Août 2026.

☐ Je comprends que mon acompte n'est pas remboursable si j'annule ma participation moins de 2 mois avant le début de celle-ci et qu'une fois le solde versé, il n'y aura pas de remboursement possible.

II. Je m'inscris à un ou plusieurs modules et m'acquitte de l'acompte correspondant au(x) module(s) choisis, à l'ordre Hari Om

☐ **Module I Le corps en mouvement** – Plongée dans l'anatomie pour le yoga

Avec Dorothee Meier et Maud Dreyer – Le 29 Mars 2026

Acompte attendu 100€ à l'ordre de Hari Om - Non remboursable après le 15 Février

☐ **Module II Philosophies ancestrales** – La sagesse de la Bhagavad Gita

Avec Elodie Lantelme et Maud Dreyer – Le 6 Juin 2026

Acompte attendu 100€ à l'ordre de Hari Om - Non remboursable après le 20 Avril

☐ **Module III Le pouvoir de la respiration** – Souffle et pranayama

Avec Gabriele Giuffrida et Maud Dreyer – Le 29 Août 2026

Acompte attendu 100€ à l'ordre de Hari Om- Non remboursable après le 15 Juillet

☐ **Module IV. Yoga et Ayurvêda** – Eveiller son médecin intérieur

Avec Caroline Favre et Maud Dreyer – Le 19 Septembre 2026

Acompte attendu 100€ à l'ordre de Hari Om - Non remboursable après le 10 Août

☐ **Module V. Asanas** – Pratiques avancées.

Avec Maud Dreyer – Le 20 Septembre 2026

Acompte attendu 100€ à l'ordre de Hari Om - Non remboursable après le 10 Août

☐ **Module VI. Yoga et santé** – Comprendre les processus à l'œuvre au yoga

Avec Isabelle Rey et Maud Dreyer – Le 7 Novembre 2026

Acompte attendu 100€ à l'ordre de Hari Om - Non remboursable après le 15 Septembre

Informations complémentaires :

Nom et Prénom :

Mail :

Numéro de téléphone :

Adresse postale :

Par ma signature, j'atteste avoir compris et accepté les termes et conditions de ce contrat. Je joins à ce contrat mon chèque d'acompte ou procède à un virement de l'acompte sur le compte de l'association Hari Om

Signature précédée de la mention « lu et approuvé »