

La pratique professionnelle du Yoga n'est pas impactée par les restrictions Covid 19. C'est pourquoi la formation professionnelle poursuit son cours pour la saison à venir.

# FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE PÉDAGOGIQUE

## Option Yoga Vinyasa



© Marc Thiriet

### 800h & 500h

Apprenez les fondamentaux de la pédagogie et du yoga sur 12 mois.



BALANCE ZONE

Elles s'adressent à ceux et celles qui souhaitent devenir praticien et/ou professeur de yoga qualifié afin de pouvoir prévenir des accidents corporels et être en capacité de transmettre les clés pédagogiques permettant d'aborder, maîtriser, approfondir les asanas (postures), leurs transitions, les techniques de respiration (pranayama), l'élaboration des cursus par niveau, l'assise méditative, les compétences nécessaires à la création d'entreprise dédiée à la pratique de yoga et des techniques corporelles associées.

Suivre nos formations diplômantes signifie se rapprocher de soi dans l'union du corps et de l'esprit, être en capacité d'élaborer des moyens de transmission par niveau et catégories d'élèves, réaliser sa propre transformation au-delà des possibles psychiques et physiques déjà connus, s'engager activement dans la transmission pédagogique.

Nous considérons que chacune de nos formations est le début d'un parcours et non pas une finalité en soi. L'enseignement du yoga est un chemin de vie qui nous guide vers l'humilité, l'observation, la reconnaissance et l'authenticité.

Le yoga est un art de vie, une manière d'être dans la joie. Cette intégration demande du temps et de la patience. Le futur enseignant apprend à se concentrer, à accueillir la présence de l'autre, à dépasser les obstacles physiques et psychiques, à atteindre et réaliser les possibles.

Notre objectif est d'accompagner chaque stagiaire dans son développement personnel, à son propre rythme.

Le yogi, dans sa pratique, questionne au quotidien l'équilibre entre ses limites corporelles, mentales et sa capacité à les dépasser.

Cette formation est la vôtre. Nous vous invitons à vous l'approprier, accompagné(e) des formateurs à votre service et à votre écoute. La discipline et le respect du corps sont autant un acte d'amour qu'un entraînement régulier.

# 2 NIVEAUX DE FORMATIONS

## Yoga Vinyasa

800h & 500h

DIPLÔME CERTIFIÉ PAR :

**Balance Zone**

**YAI (Yoga Alliance International)**

LABEL QUALITÉ

**Qualiopi**

**Datadock**

PARTENAIRES FINANCIERS :

**Fongécif**

**OPCO**

**DIRECTTE**

**Pôle Emploi**

**AFDAS**

**FIFPL**

**AGEFIPH**

N° agrément : 11755353375 - N° Siret : 51761604100037

LIEUX D'ÉTUDE :

**Paris**

**Milieux naturels (forêt, bord de mer, parc naturel)**



© Marc Thiriet

# APPRENTISSAGE AU MÉTIER DE PROFESSEUR DE YOGA



© Marc Thiriet

**1** Format de formation :  
sensibiliser, aborder, approfondir

**2** Compétences  
pédagogiques

**3** Processus de sélection  
Et modalités d'inscription

**4** Structure organisationnelle :  
À Paris, en week-ends et en immersions

**5** Conditions d'obtention de votre diplôme et  
contrôle continu

# 1 Format de formation : sensibiliser, aborder, approfondir

## La formation professionnelle 800h : approfondir

Certifiante et diplômante. Vous permet d'aborder l'entrepreneuriat de l'enseignement du yoga en qualité d'enseignant. Elle est dédiée aux publics de niveau défini : débutant, intermédiaire, avancé. Elle s'étend sur un an : de septembre à fin juin de l'année en cours. Tous les cursus à Paris, en immersion en France et à l'étranger sont pris en charge, excluant les frais annexes de voyage en train et avion. Les examens pédagogiques ont lieu fin aout de l'année d'étude en cours. Les cursus se déroulent selon l'organigramme détaillé que nous vous envoyons lorsque vous en faites la demande au bureau Balance zone « [contact@balancezne.org](mailto:contact@balancezne.org) ».

Nos partenaires financiers peuvent, selon votre statut social, prendre en charge le coût de votre formation et éventuellement de votre rémunération durant la formation. À vous, en lien avec le bureau Balance Zone, de vous renseigner sur les possibles de prise en charge : [contact@balancezone.org](mailto:contact@balancezone.org)

## La formation professionnelle 500h : sensibiliser, aborder

Certifiante et diplômante. Vous apprenez à animer des cours de yoga tout niveau et intégrez les compétences d'entrepreneuriat nécessaires au développement de vos cours. Elle s'étend sur un an : de septembre à fin juin de l'année en cours à Paris. Est compris dans votre année de formation 2 week-ends intensifs de yoga en milieu naturel (fontainebleau). Les frais annexes : repas végétariens, hébergement sont compris dans ces week-ends intensifs en forêt. Les examens pédagogiques ont lieu fin aout de l'année d'étude en cours. Les cursus se déroulent selon l'organigramme détaillé que nous vous envoyons lorsque vous en faites la demande au bureau Balance zone « [contact@balancezne.org](mailto:contact@balancezne.org) ».

Nos partenaires financiers peuvent, selon votre statut social, prendre en charge le coût de votre formation et éventuellement de votre salaire. À vous, en lien avec le bureau Balance Zone, de vous renseigner sur les possibles de prise en charge/ [contact@balancezone.org](mailto:contact@balancezone.org)



# 2 Compétences pédagogiques

CES DEUX NIVEAUX DE FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE OFFRENT UN PROGRAMME COMPLET D'ÉTUDE PÉDAGOGIQUE, FONCTIONNEL, YOGIQUE, ANATOMIQUE, PHYSIOLOGIQUE ET PHILOSOPHIQUE, AVEC UNE ATTENTION PARTICULIÈRE PORTÉE SUR LES MEILLEURES MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT APPLIQUÉES AU YOGA.

TOUS LES FORMATEURS SONT DIPLÔMÉS D'ÉTAT, DE FÉDÉRATIONS ET DU CORPS MÉDICAL. CHACUN AYANT DE LONGUES ANNÉES D'EXPÉRIENCES. ILS TRANSMETTENT LEURS CONNAISSANCES VIA DES MÉTHODES ADAPTÉES À LEURS SUJETS SPÉCIFIQUES.

## La pédagogie

Étude et application pratique des différentes méthodes pédagogiques. Vous apprenez à identifier par la pratique les mises en œuvre pédagogiques et leurs dispositifs afférents. Vous êtes en capacité de vous adapter à l'environnement, à l'espace, à la gravité terrestre et gérer le temps. Vous apprenez à analyser l'organisation motrice des postures, leurs bienfaits physiologiques, les niveaux de cursus dans leurs contextes sociaux culturels. Mise en pratique d'enseignement en groupe et à l'individuel. L'ajustement par le toucher, la verbalisation, l'observation sont acquis. Connaissance des contre-indications et leurs méthodes adaptatives.

## Pratique intensive

Le contrôle du corps permet celui de l'esprit. Nous pratiquons avec intensité le yoga hatha vinyasa car cette approche est un chemin de la transformation vers l'ici et maintenant, l'expérience du flow pour que le soi apparaisse, que l'être véritable se transforme à jamais vers le samadhi.

## L'analyse fonctionnelle du mouvement

Nous apprenons les méthodes d'analyse posturale et gestuelle, la lecture du corps et de ses mouvements, la conscience des alignements dans chaque mise en situation pratique, la verbalisation appropriée à la transmission. Accès aux sensations et à l'invisible.

## La philosophie yogique

Étude des principes des règles d'éthique par les yoga sutra, de l'étude pratique du pranayama, des bandhas (centres énergétiques), de la symbolique des postures, des mantras, leurs chants et textes védic. Nous intégrons les principes de la vie yogique la plus pure (« Sâmkhya »). Ces conférences sont délivrées par un enseignant Brahman du Vinyasa de la formation. Elles entretiennent de la constitution cosmologique des Védas à l'origine de l'hindouisme ; dont le yoga est manifestation physique.

## L'anatomie

Lorsque nous utilisons les chaînes musculaires justes pour l'action juste, notre squelette s'aligne et notre pratique de yoga se déploie dans la détente, la flexibilité et la force tranquille. Votre étude anatomique appliquée au mouvement yogique conscientise ces organisations motrices, vous aide à vous préserver et préserver vos élèves des accidents corporels, de l'épuisement physique et psychique.

## La physiologie

Vous étudiez les systèmes respiratoires, musculaires, nerveux, l'équilibration, les fascias, le toucher sensible, les neurosciences par des mises en état du corps. Les sessions de physiologie appliquée sont un complément direct aux ateliers pratiques AFM, donnant accès à la mise en œuvre des moyens proprioceptifs profonds et sensorimoteurs dédiés aux objectifs pédagogiques.

## Environnement juridique

Nous définissons le secteur d'activité de l'enseignement du yoga, son environnement juridique et professionnalisant.

## Ayurvéda

Introduction à cette médecine traditionnelle appliquée à l'alimentation et l'optimisation de la force de vie. Les conférences sensibilisent aux « routines » alimentaires et habitudes sanitaires préventives.

## Naturopathie

Transmission des bases de la nutrition vers une individualisation de son fond nutritionnel qui conduit vers l'équilibre alimentaire et la connaissance des aliments santé. Cette médecine naturelle préventive occidentale est reconnue curative. Son application s'exerce principalement sur le champ nutritionnel.



# 3 Processus de sélection et modalités d'inscription

Il n'est pas nécessaire d'être déjà diplômé ni d'un niveau avancé pour suivre nos formations. Elles sont accessibles à toutes et tous à conditions d'être en bonne santé physique, d'avoir un niveau d'étude bac à lauréat ou équivalent, un projet définit et être motivé.

Nos cursus sont complets et vous délivrent tous les fondamentaux essentiels à la pédagogie et au yoga. Les entrées en formation se font à la suite de deux entretiens :

1. Une pratique de yoga en studio, à Paris, qui valide votre capacité à réaliser les salutations au soleil, les postures de base du yoga dans chaque catégorie respective.
2. Un entretien oral en présentiel ou en visio au cours duquel nous explorerons ensemble votre futur projet professionnel et/ou personnel. Merci de contacter par mail le bureau Balance Zone afin de convenir d'un rendez-vous ensemble : [contact@balancezone.org](mailto:contact@balancezone.org).



© Marc Thiriet

# 4 Structure organisationnelle : à Paris, en week-ends et en immersions

## Week-end formation à Paris

Ils se déroulent de septembre à juin à PARIS, les samedis et dimanches de 9h00 à 18h00, dans un studio de yoga parisien. Chaque matière au planning a un créneau de 4h. Des créneaux de 3 heures sont prévus en visio. Nous vous transmettrons les liens d'accès aux conférences en visio après votre entrée en formation. Le studio est en parquet, sans poteau. Votre sécurité est notre priorité. Toutes les dispositions sanitaires réglementaires sont au service de votre confort.

## Immersion en France et à l'étranger

Une partie de nos formations se déroulent en milieux naturels. Soit sous forme de stage intensif en week-ends en forêt, soit en semaines intensives en Espagne, à Ibiza, en séjour de 4 jours dans le Lubéron en yoga escalade. Ces retraites yogiques en milieux naturels contribuent à votre progression pédagogique et accomplissement yogique. En évoluant en pleine nature, les immersions permettent de redécouvrir votre rapport au monde, aux autres et à vivre l'expérience d'inscrire son corps et son esprit dans d'autres univers. En plein air les notions préalablement acquises sont approfondies à travers diverses expérimentations physiques et sensorielles, dans un contexte naturel.

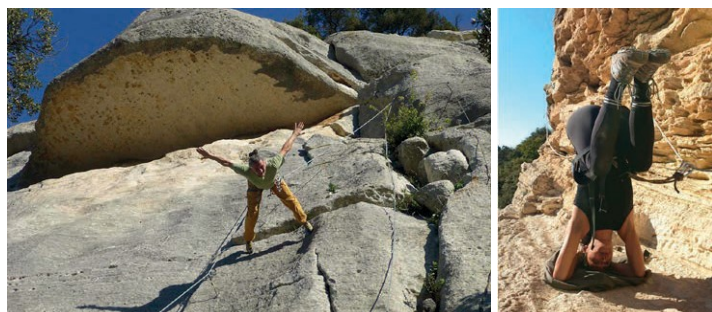




© Marc Thiriet

### f Buoux, Lubéron (yoga/escalade)

C'est sur le site paléontologique de Buoux qu'est né le mouvement d'escalade en France, sous la férule de Patrick Edleinger. Balance Zone a choisi ce lieu afin d'y mener une immersion Yoga-Escalade qui favorise l'assimilation de



fondamentaux d'analyse de mouvements vécus en studio durant la formation de Yoga Balance Zone.

Cette assimilation fondamentale pédagogique des disciplines corporelles trouve ici une mise en jeu radicalement concrète. Au programme : escalade de niveau débutant, intermédiaire ou confirmé, yoga intensif, randonnées, parcours sensoriels, bivouacs, méditations en caverne paléolithique, séances de huttes de sudation (la feuille de route vous sera remise dès votre entrée en formation).

### f Forêt de Fontainebleau

Le massif forestier de Fontainebleau représente une relique des grandes forêts installées après la fin de la dernière glaciation, il y a environ 9 000 ans.



C'est un site classé, inscrit par l'Unesco comme réserve de biosphère. L'essentiel du sol de la forêt est constitué de sable, l'un des plus purs du monde. Ce relief donne des points de vue nombreux et des sites pittoresques qui ont inspiré les peintres de l'école de Barbizon. Véritable

mosaïque de paysages et d'écosystèmes, la forêt de Fontainebleau est d'une grande richesse et d'une diversité sans pareil : boisement mélangé, chênes rouvres, hêtres, petits pins sylvestres, nombreuses plantes typiquement méditerranéennes et impressionnants chaos de grès. Nous logeons et pratiquons l'étude yogique au cœur de la forêt entre un studio en bois en plein air et un studio intérieur au feu de cheminée.

### Ibiza

est l'île de Tanit, déesse de la fécondité. Elle enveloppe votre pratique yogique de puissance tranquille.



Les immersions s'y déroulent en avril, dans le nord de l'île, vide de monde, au moment où la nature explose de parfums, de couleurs, de soleil doux et chaleureux, alors que la mer se réchauffe.

Toutes nos immersions proposent des chambres doubles, lits séparés, une cuisine végétarienne axée sur des aliments anti-inflammatoires appropriés aux pratiques des yogis et yoginies.

# 5 Conditions d'obtention de la certification et du diplôme



© Marc Thiriet

## Pratique régulière

Balance Zone vous invite à suivre nos cours réguliers dans tous nos studios. Le planning est accessible à partir du mois de juillet précédant l'entrée en formation. Consultez le planning en ligne sur <http://www.balancezone.org>.

Les quotas d'heures seront examinés et validés par le bureau 1 mois avant la fin de formation. Cette validation vaut, en partie, pour la remise de votre certificat de fin d'étude.

Si votre situation géographique ne vous permet pas de suivre les cours réguliers dans les studios balance zone, vous devrez suivre ce quota d'entraînement régulier dans le studio de votre choix, à vos frais, et remplir une feuille de présence auprès de votre enseignant à titré, à faire valider par le bureau balance zone un mois avant votre examen pédagogique.

## Le contrôle continu

- : Une note d'assiduité est appréciée par la tenue des feuilles d'émargement.
- : Un bilan individuel est réalisé en visio aux dates indiquées sur l'organigramme de votre formation. Les bilans seront envoyés par mail à chaque stagiaire.
- : Des étapes rédactionnelles, comme indiqué sur l'organigramme de votre formation, seront corrigées par les formateurs concernés par le sujet d'étude, et les correctifs individuels et collectifs vous seront renvoyés par mail. Ces études rédactionnelles vous préparent à la rédaction de votre mémoire d'étude pédagogique final.

## Le mémoire d'étude pédagogique

À la fin de votre cycle de formation, en juillet, le dépôt par mail en format world d'un « mémoire d'étude pédagogique » est requis. Il doit être cohérent et en filiation avec le processus d'évaluation des capacités et d'assimilation des stagiaires. Ce processus comprend les étapes rédactionnelles sus nommées. Vous devrez prendre en compte les correctifs individuels et collectifs. Une soutenance d'une heure maximum de votre mémoire est prévue devant un jury externe, en présentiel, à la suite de votre examen pédagogique. Il est un recueil dans lequel le néo professionnel puise des ressources dans l'exercice de sa profession. Il est encore une base sur laquelle le professionnel prolongerait dans le futur sa primo formation pédagogique.

des créneaux hebdomadaires de mise en situation d'enseignement en entrepreneuriat, dans les studios balance zone, seront attribués aux stagiaires engagés sur 1000h de formation. Un formateur les accompagnera dans leur suivi pédagogique d'enseignement afin de valider leurs compétences et la justesse de leur enseignement, les soutenir vers la finalisation de la rédaction de leur mémoire. La soutenance de leur mémoire sera présentée en décembre de l'année en cours devant un jury externe qui validera leur certification. Après validation de leur soutenance de mémoire par le jury d'examen, ils conserveront leur créneau hebdomadaire d'enseignement jusqu'à la fin du cycle d'enseignement (juin de l'année suivante) et seront rémunérés au prorata des élèves inscrits à leur cours dédié. Une plateforme professionnelle post formation est en place comme lancement dans la profession.

## L'examen pédagogique final

L'examen se déroule à la fin du mois d'août de l'année en cours. L'épreuve pratique pédagogique terminale notée sur 20, porte sur l'enseignement d'un cours de yoga devant un public constitué des autres stagiaires de formation. Cet examen public se déroule en présence d'un jury indépendant comprenant 3 membres.

## Certificat de fin d'étude pédagogique professionnelle

Un certificat de fin d'étude pédagogique professionnelle vous est délivré automatiquement dès la fin de votre formation, à condition d'avoir été présent sur la totalité de votre cycle de formation et d'avoir participé à votre examen pédagogique final. Un quota d'absences validé par le bureau est accepté selon les conditions appliquées sur le règlement intérieur qui vous sera remis avant votre entrée en formation. Ce certificat vous permet d'enseigner en France.

## Le diplôme

À condition que le jury externe valide votre examen pédagogique, un diplôme, certifié par Balance Zone, sa directrice pédagogique et l'Alliance Internationale de Yoga (Y.A.I) vous est remis. Ce diplôme vous permet d'enseigner le yoga en France et à l'international. Les candidats qui n'auront pas eu la moyenne à leur examen pédagogique peuvent le repasser lors d'une future session prévue au calendrier des prochaines formations. Il suffit d'envoyer un email ([contact@balancezone.org](mailto:contact@balancezone.org)) de demande à la structure Balance Zone 6 mois avant la prochaine session d'examen.

## Le jury d'examen est composé de :

- : un spécialiste de la pédagogie diplômé en yoga vinyasa.
- : un spécialiste en analyse fonctionnelle du mouvement diplômé d'état.
- : un représentant de la structure balance Zone.





## LAURENCE SCHROEDER

Pédagogie, anatomie

FONDATRICE DE BALANCE ZONE DIRECTRICE  
PÉDAGOGIQUE DES FORMATIONS PROFESSIONNELLES  
CONTINUES BALANCE ZONE

Formée à la danse classique au conservatoire d'Avignon, Laurence Schroeder intègre en 1989 l'INSEP danse de Montpellier, puis commence une carrière internationale d'artiste chorégraphique sur les scènes du monde. En 2001, de retour à Paris, elle est diplômée en choréologie Laban au Conservatoire National Supérieur de Danse et de Musique de Paris, également diplômée d'Etat de l'enseignement de la danse au Centre National de Danse de Paris en 2002.

Elle réside 7 ans à New York afin d'y explorer, développer sa pratique de danse d'improvisation, de danse contact improvisation. Elle s'engage dans l'enseignement de la danse pour enfants sourds et muets ainsi que la création chorégraphique.

C'est à New York, qu'elle décide d'apprendre et de s'approprier les méthodes d'enseignement du yoga vinyasa qu'elle pratiquait déjà. Depuis ces 30 dernières années, le yoga, le tai chi, le qi gong, la danse, la méthode Feldenkrais et l'analyse du mouvement dansé l'ont accompagnée.

De retour à Paris, elle se consacre à la transmission du yoga, à la recherche perpétuelle de l'essence de soi, la grâce l'authenticité par la pratique yogique. Dans ses cours collectifs et privés, elle est sensible à la profondeur, l'intensité et la prévention des accidents physiques du praticien en mouvement, débutant, intermédiaire, amateur ou professionnel. Elle crée les formations professionnelles continues diplômantes axées sur la pédagogie, afin que le monde se déploie par la compréhension consciente des voies du corps, de la libération de l'esprit et de l'exultation de l'âme.



## DEEPU

Formateur Master class yoga vinyasa

Né en 1987 d'une famille brahmane, Deepu (Pradeep Kumar Tiwari) a grandi à Rishikesh, capitale indienne du yoga au pied de l'Himalaya. Entré à l'âge de 5

ans à l'ashram Shri Sacha Dham, il pratique le yoga depuis l'âge de douze ans avec le grand yogi Shri Sacha Hansraaj Maharaj Ji. Jusqu'à l'âge de 20 ans, il est resté à l'ashram, poursuivant l'apprentissage du yoga postural, des techniques de soins ayurvédiques et l'étude des textes fondateurs dans la plus pure tradition indienne.

Après avoir beaucoup voyagé (Allemagne, Danemark, Brésil, Russie) pour enseigner à son tour et partager son savoir, il a passé près de 2 ans en Bretagne et vit désormais à Paris, où il travaille à transmettre sa passion qu'est le Hatha Yoga.

Deepu enseigne le yoga avec une grande bienveillance et sait rendre simples, clairs et accessibles les enseignements d'une discipline millénaire. Dans ses cours, il utilise les postures (asanas), les exercices respiratoires (pranayama) et le chant de mantras pour permettre aux élèves de se débarrasser de leurs tensions, de libérer la vibration énergétique, de réveiller leur potentiel interne pour, au final, trouver le calme et la joie dans leur vie.



## SWAMI SRI VÉNUDAS

### Conférencier en philosophie

Installé depuis 1996 à Paris d'où il rayonne à travers l'Europe pour enseigner et transmettre son savoir, Sri Venudas est né dans le Sud de l'Inde, au Kerala, berceau des traditions spirituelles et artistiques les plus pures.

Au cœur de celles-ci s'épanouit l'enseignement, la relation cruciale de maître à disciple (Guru Kula) dont Sri Venudas a hérité par l'initiation reçue de son grand-père, Sri Vasudeva Perumal.

Poète et musicien versé dans l'étude du Vedanta, du Yoga et de l'Ayurveda, homme sage profondément enraciné dans l'amour de la Nature et de tous ses bienfaits, il a transmis à son petit-fils, dès l'âge de 4 ans, les rudiments du Hatha Yoga et du chant classique.

Des trésors auxquels Sri Venudas a depuis consacré avec passion toute son existence. Réputé pour ses talents de chanteur et d'instrumentiste (il s'est produit sur scène en Europe et en Inde), Sri Venudas enseigne depuis trente ans à de nombreux élèves la musique, mais aussi la substance des grands textes de la spiritualité indienne (Vedanta, Bhagavad-Gîtâ, Yoga-Sûtras de Pathanjali) et le yoga. A ce titre, il transmet avec bonté et beauté cette discipline bienfaisante dans toute la pureté spirituelle du Dharma : juste conduite en harmonie avec les lois cosmiques, voie de santé physique et de délivrance spirituelle ouvrant à la réconciliation avec le monde.



## MARC THIRIET

Formateur en analyse fonctionnelle du mouvement

CHORÉGRAPHE EN DANSE CONTEMPORAINE.

DIRECTEUR ARTISTIQUE DE LA COMPAGNIE DE DANSE ZONE LIBRE.

DIPLÔMÉ D'ÉTAT DE L'ENSEIGNEMENT DE LA DANSE.

DIPLÔMÉ D'ÉTAT EN ÉCRITURE DU MOUVEMENT (notation Benesh).

Formé à la kinésiologie, à la géométrie descriptive et aux arts martiaux, puis à la danse par Peter Goss et Matt Mattox, Marc Thiriet initie un parcours d'interprète et participe aux recherches de nombreux chorégraphes. Il retrouve sa formation initiale à travers la danse, dans l'étude de la choréologie au CNSMD de Paris. Il formalise sa démarche de recherche en créant le Collectif Zone Libre dont il est actuellement le Directeur Artistique et chorégraphe.

*« L'interprète ne doit pas considérer la gestuelle comme la réplique d'une partition, mais comme le résultat d'une logique de sensations qu'il puise dans ses états de corps comme dans ses états émotionnels pour rendre l'invisible perceptible ».*

Marc Thiriet tient particulièrement à ce que le mouvement soit issu d'une logique de sensations vécues et souhaite que la gestuelle soit lisible en détail, épurée de ses réflexes acquis pour se concentrer sur les consonances du corps et ses performances.

## PAUL ANKRI

Formateur en physiologie, neurosciences

OSTHÉOPATHE

Paul exerce l'ostéopathie depuis 2010. Il est diplômé du CEESO Paris et est titulaire du diplôme universitaire sur le diagnostic des douleurs neuro-musculo-squelettiques (Université Versailles Saint-Quentin-en-Yvelines)

Il est également enseignant et responsable des relations avec les hôpitaux pour le CEESO Paris, il encadre des étudiants lors de consultations en milieu hospitalier.

Formateur pour BMS Formation, il est attaché à une prise en charge centrée sur la personne et aux approches manuelles intuitives. Il s'intéresse aux liens entre les racines de l'ostéopathie et les données scientifiques actuelles.

Paul intervient pour Balance Zone depuis 2016, et partage son expérience et son travail sur la physiologie, les fascias et les neurosciences.



## HADRIEN DADVAR

Formateur Master class yoga et pédagogie

Diplômé en Qi Gong (énergétique chinoise), le parcours d'Hadrien a toujours été dans la recherche d'ouverture et de dépassement de soi. Dès 2008, il devient directeur du théâtre Le Proscenium (Paris 11) où il va organiser pendant plusieurs années des centaines de spectacles de théâtre, danse et concerts.

En 2013 il découvre le Yoga avec le Yogi Deepu. S'en suivra de longues années de pratique pour finalement suivre la formation Balance Zone dirigée par Laurence Schroeder en 2017.

Intéressé par toutes les formes de Yoga, et initié aux arts du cirque, il est en constante recherche, et ouvert à différents arts de développement personnel.

## CASSANDRE MUNOZ-MOUN

Formatrice Master class yoga et pédagogie

Artiste interprète, danseuse, chorégraphe, performeuse, professeure de Yoga Vinhasa chez Balance Zone.

Elle travaille actuellement en tant qu'interprète sur les créations de Volmir Cordeiro (Abri-2023), Emmanuel Eggermont (All over Nymphéas-2022), Youness Aboulakoul (Ayta-2024) et du Collectif Zone Libre (Une partie enlevée-2022). Elle participera aussi à l'excursion chorégraphique que proposera Julie Desprairies en juin 2022 au Manège de Reims.

Enfant, elle se forme auprès de Patricia Ferrara qui l'introduit à l'ici et maintenant d'un corps-paysage. Depuis sa formation au CDCN Toulouse La Place de la Danse (2012-2014), elle développe une pratique corps/souffle/voix en négociation permanente entre expérimentation et représentation auprès de David Wampach, Anne Rebeschini, Yair Barelli, Pierre-Benoit Duchez, Nathalie Broizat, Anatoli Vlassov, Jean-Marc Matos.

En parallèle, elle est à l'initiative du collectif Volubile spécialisé dans la performance In Situ (2009- 2014) et co-fondatrice de la compagnie So Far dont la pièce Personne est accueillie en résidence à Nantes (cie Non Nova / Phia Ménard) et à Marseille (Dans les Parages/ Christophe Haleb). En 2016, elle reprend ses études universitaires à Paris 8 pour apporter une dimension théorique à sa démarche.

Depuis 2019, elle performe en collaboration avec les artistes visuels Native Maqari (Almajir), Lisa Boostani (The Well Cosmos) ou encore Felipe Vasquez (Coda) sur des formats longs, notamment au Centre Pompidou.

Sa rencontre avec Laurence Schroeder la plonge dès 2017 dans la pratique du yoga. Titulaire d'un certificat 500H Yoga Alliance International, elle construit une approche pédagogique qui articule savoirs somatiques et conscience poétique. Formatrice pour Balance Zone Yoga, elle propose à travers un flow dynamique un chemin de recherche fine entre souplesse et fluidité.



## LENAÏK LE POUL

Formatrice et conférencière en naturopathie

Coach holistique, naturopathe humaniste et facilitatrice en intelligence collective, j'accompagne des entrepreneurs éthiques, militants et collectifs transdisciplinaires à rencontrer leur écologie, à se reconnecter au sens premier de leur action et à se créer un écosystème approprié, pour gagner en agilité, tisser des liens, changer d'échelle et augmenter leur impact.

J'accorde beaucoup d'importance à la réappropriation des connaissances intérieures, par la mise en mouvement, la créativité, l'olfactothérapie, l'énergétique (le reiki), les massages, les plantes, la gyn'écologie holistique, l'auto-observation, la visualisation, le partage d'expériences entre pairs et la communication.

Passionnée par le bien-être de tout, la justice sociale, l'humain et la nature, leur fonctionnement et leurs potentiels, je me suis consacrée pendant 15 ans à l'humanitaire, à l'accès aux droits, aux actions de prévention contre les changements climatiques, à la solidarité internationale et au commerce équitable, dans de nombreux pays.

A travers mes fonctions de directrice de programmes et de projets, j'ai encouragé la conception de stratégies combinant plusieurs approches, telles que la réforme des politiques publiques, le renforcement des capacités et la coopération à long terme. J'ai facilité des expériences de collaboration pour des collectifs d'acteurs souhaitant établir un partenariat solide pour dénouer ensemble des défis complexes, en garantissant un impact positif. Je suis convaincue que la connaissance et que l'amour que l'on se porte et que l'on porte aux autres sont les clés vers plus de justice sociale.

## FABIEN CORRECH

Formateur et conférencier en ayurveda

Initié à l'Ayurvédà en 1997.  
Diplômé en massage Abhyanga par l'Institut Européen des Etudes Védiques en 2000.

En 2001, il est parti sur la route des Indes pour recevoir les enseignements dans leurs formes traditionnelles auprès de différents docteurs ayurvédiques.

Certifié Praticien d'Ayurvédà spécialisé en Panchakarma par PREMA en 2004.

Fondateur de l'Espace Ayur à Paris, espace de pratique et d'enseignement Ayurvédique en 2014.

Co-auteur de :

« Le grand livre de l'Ayurvédà, Santé-Détox »

« Ma Bible de l'Ayurvédà »

« Ayurveda Détox » aux éditions Leduc.

Co-fondateur de l'association Satyam Ayurvédà proposant des séminaires d'enseignements sur l'Ayurvédà.

# INFOS PRATIQUES

**Formation 800h : 10 000 €**

**Formation 500h : 6 250 €**



## PRISES EN CHARGE :

**Fongécif, OPCO, pôle emploi, AFDAS, AGEFIPH, FIFPL, Conseil régional, Caisse de retraite**

## DATES FORMATION 800H

Les 3 derniers week-ends de septembre	9h-18h.	Paris
Les 2 premiers week-ends d'octobre	9h-18h	Paris
Mi-octobre yoga escalade	4 jours	Lubéron
Fin octobre immersion en nature	7 jours	Espagne
Les 3 derniers week-ends de novembre	9h-18h	Paris
Mi-décembre : bilan pédagogique.		Visio
2 <sup>ème</sup> dimanche de janvier.	15h-18h	Visio
2 <sup>ème</sup> week-end de février	15h-18h	Visio
2 <sup>ème</sup> week-end de mars	9h-18h	Paris
Mi-mars : bilan pédagogique.		Visio
Mi-avril : immersion en nature	7 jours	Ibiza
Les 3 premiers week-ends de mai	9h-18h	Paris
Les 2 premiers week-ends de juin	9h-18h	Paris
Le 3 <sup>ème</sup> week-end de juin : immersion	3 jours	Forêt
Début juillet : bilan pédagogique		Visio
Fin juillet : immersion en nature.	7 jours	À la mer
Fin aout : examens pédagogiques.		Paris

## DATES FORMATION 500H

Les 3 derniers week-ends de septembre	9h-18h.	Paris
Les 2 premiers week-ends d'octobre	9h-18h	Paris
Mi-octobre yoga escalade	4 jours	Lubéron
Les 3 derniers week-ends de novembre	9h-18h	Paris
Mi-décembre : bilan pédagogique.		Visio
2 <sup>ème</sup> dimanche de janvier.	15h-18h	Visio
2 <sup>ème</sup> week-end de février	15h-18h	Visio
2 <sup>ème</sup> week-end de mars	9h-18h	Paris
Mi-mars : bilan pédagogique.		Visio
Les 3 premiers week-ends de mai	9h-18h	Paris
Les 2 premiers week-ends de juin	9h-18h	Paris
Le 3 <sup>ème</sup> week-end de juin : immersion	3 jours	Forêt
Début juillet : bilan pédagogique		Visio



« Par ces actions vertueuses, puissè-je rapidement devenir moi-même, Buddha ; et puissè-je mener à ce même état tous les êtres sans en exclure un seul ».

*bodhisattva*

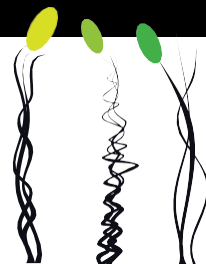
© Marc Thiriet

Contact responsable de formation et contact handicap :

Laurence Schroeder  
+ 33 6 01 73 29 00  
contact@balancezone.org

  @balancezoneyoga

[www.balancezone.org](http://www.balancezone.org)



BALANCE ZONE