

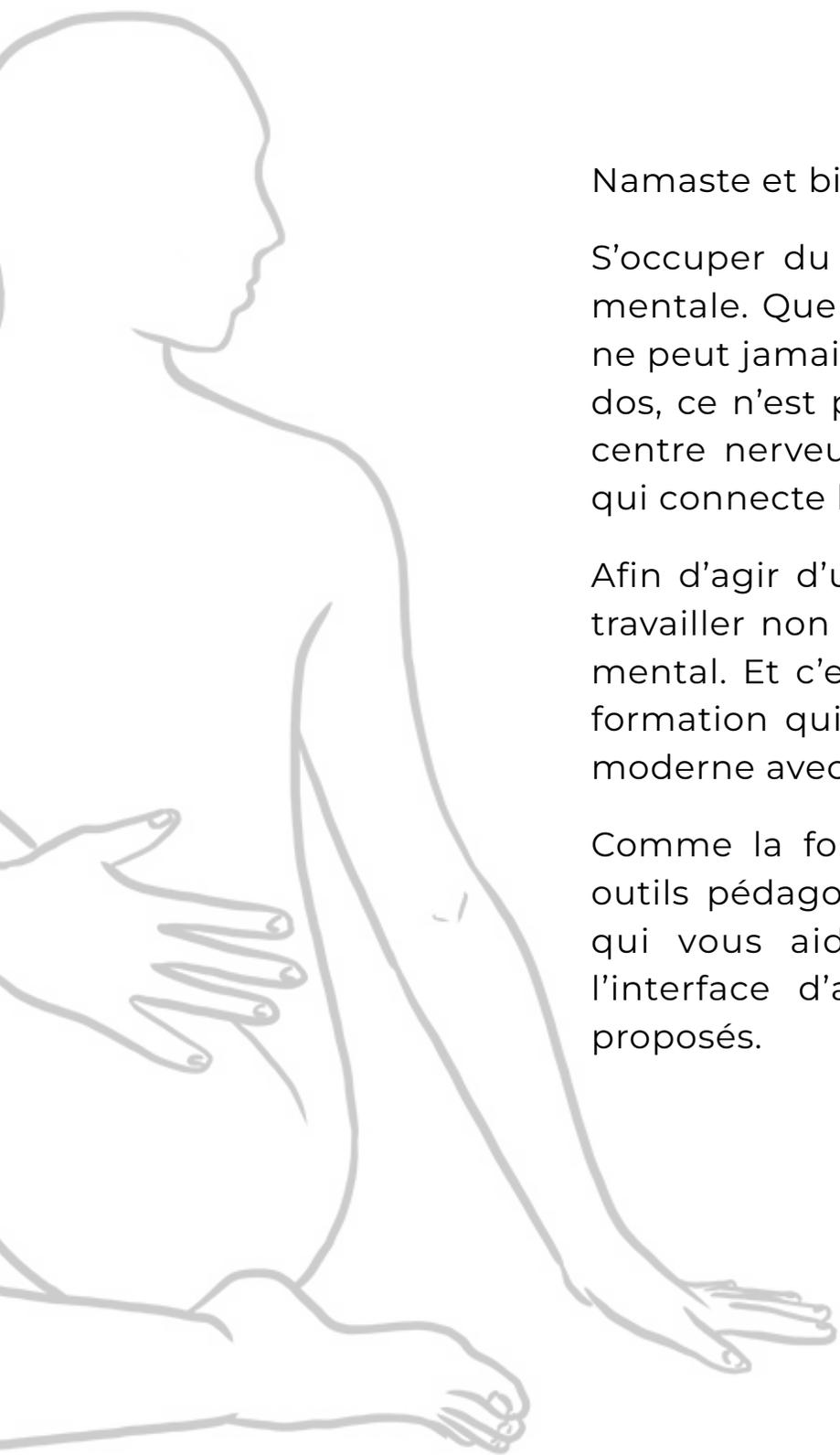


YOGA LABORATORIUM

YOGA THÉRAPIE

YOGA POUR LE DOS

GUIDE DE BIENVENUE



Namaste et bienvenue dans la formation **Yoga pour le Dos**.

S'occuper du dos, c'est s'occuper de notre santé physique et mentale. Que ce soit dans Yoga ou dans la vie quotidienne, on ne peut jamais exagérer l'importance de la colonne ! Mais notre dos, ce n'est pas juste des os et des muscles. C'est aussi notre centre nerveux, notre système immunitaire... et un lien subtil qui connecte le corps à l'esprit.

Afin d'agir d'une manière juste sur le dos, il est important de travailler non seulement le corps mais aussi le souffle et l'état mental. Et c'est exactement ce que vous trouverez dans cette formation qui combine les connaissances de la kinésithérapie moderne avec le savoir-faire de Yoga et Ayurveda traditionnels.

Comme la formation se déroule en ligne et utilise plusieurs outils pédagogiques, nous avons créé ce guide de bienvenue qui vous aidera à vous familiariser non seulement avec l'interface d'apprentissage, mais aussi les différents outils proposés.

Christelle et Pankaj

SOMMAIRE



COMMENT SE CONNECTER À VOTRE ESPACE DE FORMATION ?	4
COMMENT SE CONNECTER POUR LES COURS EN LIVE ?	7
COMMENT UTILISER LE FORUM ?	12
PROGRAMME DE LA FORMATION	15
COMMENT VA SE DÉROULER LA FORMATION ?	20
COMMENT MIEUX PROFITER DE LA FORMATION ?	23
INDICATIONS ET CONTRE-INDICATIONS	25
CALENDRIER	28
L'ÉQUIPE YOGA LABORATORIUM	29
CHERCHER DE L'AIDE	30
FAQ	32

COMMENT SE CONNECTER À VOTRE ESPACE DE FORMATION ?

Cette formation se déroule en ligne, et combine les cours en live (via Zoom) avec les vidéos pré-enregistrées et les PDFs. L'intégralité des vidéos, PDFs, ainsi que les replays des cours en live sera disponible dans votre espace de formation. Voici comment vous y connecter.

Si vous êtes sur ordinateur

1. Assurez vous d'être connecté à votre compte : <https://yogalaboratorium.com/mon-compte/>



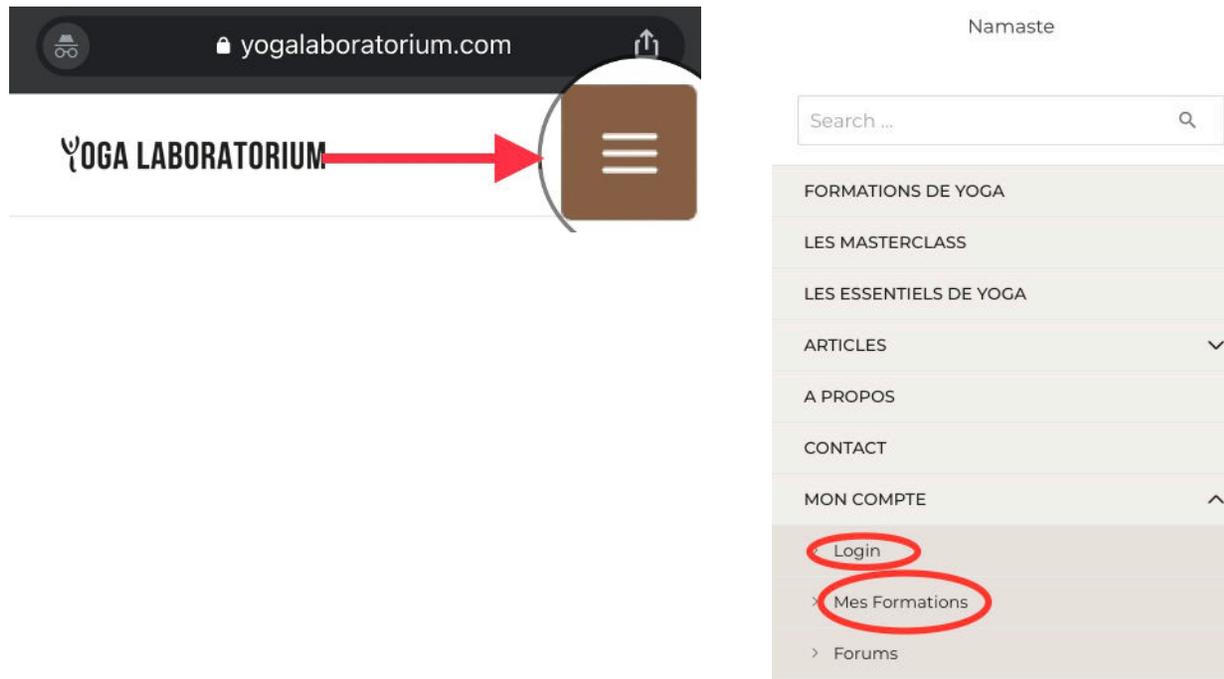
2. Allez sur la page “Mes Formations” : [https://yogalaboratorium.com/mes-
formations/](https://yogalaboratorium.com/mes-formations/)



3. Cliquez sur “Yoga pour le dos” : [https://yogalaboratorium.com/programme/yoga-
pour-le-dos/](https://yogalaboratorium.com/programme/yoga-pour-le-dos/)

Si vous êtes sur smartphone

Le processus est le même ! D'abord assurez-vous d'être connecté à **votre compte** depuis le menu, ensuite accédez à la page "**Mes Formations**". Vous y retrouverez finalement votre espace de formation "**Yoga pour le dos**".



COMMENT SE CONNECTER POUR LES COURS EN LIVE ?

Pour les cours en live ainsi que le groupe de pratique, nous utilisons l'application Zoom. Si vous êtes inscrit(e) pour les cours en live, vous recevrez chaque mois les liens pour vous connecter. Si vous n'avez jamais utilisé l'application Zoom, voici un petit tutoriel pour vous aider :

1. Téléchargez l'application Zoom sur leur site : <https://zoom.us/download>
2. Cliquez sur le lien envoyé par email pour le cours en live.
3. Autorisez Zoom à avoir accès à votre microphone et à votre caméra. (Vous aurez toujours la possibilité d'allumer / éteindre vos caméra et micro par la suite, mais cette partie est nécessaire pour recevoir l'audio et la vidéo.)

MON MICRO / MA CAMÉRA NE SE CONNECTE PAS. QUE FAIRE ?

Sur smartphone

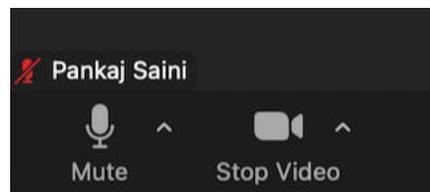
Lors de votre première utilisation, il est important d'autoriser l'application Zoom à accéder à votre micro / caméra. Parfois l'application ne reconnaît pas le bon matériel. Vérifiez en cliquant sur les icônes son / caméra s'ils sont bien allumés :



Il arrive qu'une autre application utilise déjà le micro / la caméra qui ne parvient alors pas à se connecter à Zoom. Dans ce cas là, quittez le cours et l'application (n'hésitez pas à redémarrer votre appareil) et connectez-vous de nouveau.

Sur ordinateur

Vous avez en bas à gauche de votre écran la possibilité d'allumer et éteindre votre son et caméra.

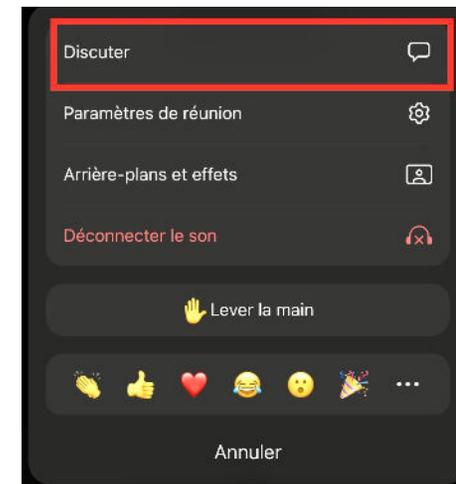


DOIS-JE OBLIGATOIREMENT METTRE MA CAMÉRA / MON MICRO ?

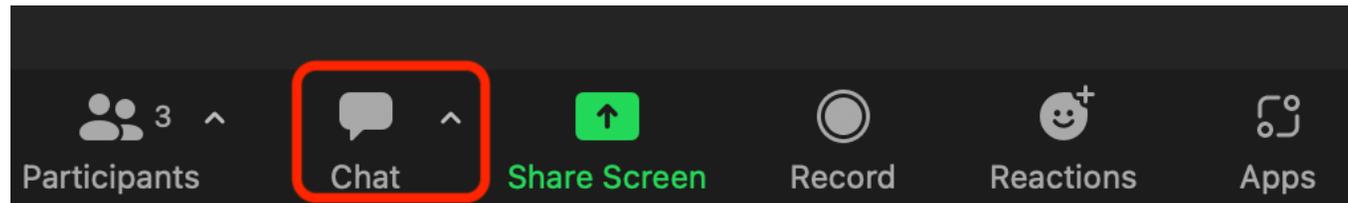
Il n'y a bien sûr aucune obligation. Durant le cours, vous avez la possibilité d'éteindre et rallumer votre caméra ou votre micro à n'importe quel moment.

Si vous ne pouvez pas utiliser votre micro mais avez tout de même des questions à poser, vous pouvez utiliser le système de discussion écrit.

Sur smartphone



Sur ordinateur



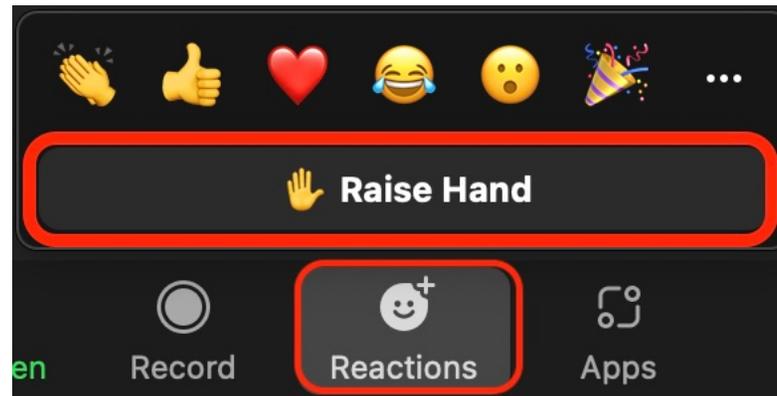
PRENDRE LA PAROLE DURANT LES COURS

Durant les cours, nous coupons les micros des élèves afin d'éviter les problèmes de bruit / écho. Cependant, vous avez la possibilité de "lever la main" pour signaler que vous avez une question à poser.

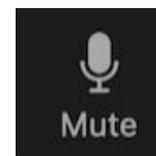
Sur smartphone



Sur ordinateur



Ensuite, vous pourrez rallumer votre micro en cliquant sur l'icône en bas à gauche :



COMMENT UTILISER LE FORUM ?

La formation Yoga pour le dos vous donne accès à un forum privé réservé aux élèves suivant cette formation. Vous pouvez l'utiliser pour poser toutes vos questions concernant le contenu de la formation, partager vos expériences, et échanger avec les autres élèves et profiter également de leurs questions.

COMMENT ACCÉDER AU FORUM ?

Voici le lien pour accéder au forum : <https://yogalaboratorium.com/f/forum/yoga-pour-le-dos/> (pour y accéder, assurez-vous d'être connecté à votre compte). Vous retrouverez le lien vers le forum à chaque fin de cours.

COMMENT POSTER UNE QUESTION SUR LE FORUM ?

Une fois sur le forum, allez en bas de page pour retrouver le formulaire pour créer un nouveau message.

- 1 - Renseignez l'objet de votre question (par exemple : le cours concerné ou encore la thématique de votre question).
- 2 - Cet espace est pour écrire vos questions.
- 3 - Cochez la case "me prévenir des réponses par e-mail" si vous souhaitez recevoir un e-mail lorsqu'une personne vient ajouter un message à la suite du votre.
- 4 - Envoyez votre question sur le forum !

Créer un nouveau sujet dans "Yoga Sutra"

Titre du sujet (maximum 80 caractères) :

1

2

Me prévenir des réponses par e-mail.

3

4 Envoyer

PUIS-JE RECEVOIR UN EMAIL À CHAQUE NOUVELLE PARTICIPATION SUR LE FORUM ?

Oui. Pour cela, quand vous êtes sur le forum, cliquez sur "M'abonner" (tout en haut à droite). Vous pourrez vous désabonner de la même manière à tout moment.

YOGA SUTRA

Par Pankaj Saini /

[Yoga Laboratorium](#) > [Forums](#) > Yoga Sutra

M'abonner

Ce forum contient 161 sujets et 562 réponses, et a été mis à jour pour la dernière fois par [david fairon](#) le [il y a 6 heures et 44 minutes](#).

PUIS-JE RECEVOIR UN EMAIL À CHAQUE NOUVELLE PARTICIPATION À UN SEUL SUJET ?

Si vous ne souhaitez suivre les échanges que sur certains sujets, vous pouvez les sélectionner individuellement. Pour cela, allez sur les sujets que vous souhaitez suivre et cliquez de la même manière sur “M’abonner” en haut à droite.

Quand vous répondez à un message, vous aurez la possibilité de cliquer sur “Me prévenir des réponses par e-mail” et cela ne concernera que le sujet en question.

PROGRAMME DE LA FORMATION

Lorsque l'on comprend ce que l'on fait, cela transforme la pratique. Même un exercice simple, fait avec compréhension et justesse, **aura bien plus de bienfaits** qu'un exercice fait sans compréhension. C'est d'autant plus important quand il s'agit de notre colonne vertébrale, qui est pleine de subtilité !

Combinant l'approche de la kinésithérapie moderne avec le savoir-faire de Yoga et Ayurveda traditionnels, cette formation vous aidera à **agir d'une manière holistique et complète sur votre colonne vertébrale** et votre dos. Elle vous permettra de non seulement soigner les maux du quotidien, mieux comprendre votre colonne, prévenir douleurs et blessures, mais aussi améliorer votre santé physique et mentale.

Afin de faciliter l'apprentissage, la formation est divisée en 4 modules. Chaque module contient une partie théorique, qui vous aide à mieux comprendre le dos, et une partie pratique, avec des exercices et conseils simples et efficaces qui vous permettent d'agir en profondeur sur la santé de votre dos.

MODULE I - SOULAGER LES DOULEURS

Il vaut mieux prévenir que guérir ! Et parfois un soin juste, appliqué au bon moment, suffit pour prévenir les problèmes plus graves. Ce premier module vous aide à mieux comprendre ce qui se passe dans votre dos lorsqu'une douleur se manifeste, et que faire pour l'apaiser.

Théorie

- ◆ Anatomie simple de la colonne et du dos
- ◆ Rôle et importance de la colonne dans Yoga
- ◆ Comprendre les douleurs d'après Ayurveda
- ◆ Impact des douleurs sur le corps et l'esprit

Pratique

- ◆ Comment respirer pour apaiser les douleurs
- ◆ Exercices correctifs pour soulager les maux
- ◆ Étirements essentiels en cas de douleur pour le haut et bas du dos
- ◆ Consignes pour le massage
- ◆ Hygiène de vie et rituels clés pour limiter les effets nocifs des douleurs
- ◆ Méditation guidée clé en cas de douleurs

MODULE II - LE BAS DU DOS

Notre bas du dos subit un stress incroyable tout au long de la journée ! C'est une partie essentielle pour non seulement notre santé physique, notre posture, mais aussi un centre important énergétique qui influence directement nos émotions et les systèmes biologiques (comme le système digestif).

Théorie

- ◆ Anatomie du bas du dos et des régions annexes
- ◆ Mouvements énergétiques liés au bas du dos, bassin et hanches
- ◆ Principes d'alignement pour le bas du dos dans le travail postural
- ◆ Mieux comprendre les différentes pathologies du bas du dos

Pratique

- ◆ Exercices correctifs pour le bas du dos.
- ◆ Exercices de renforcement, mobilité et souplesse essentiels quand on a des fragilités dans le bas du dos
- ◆ Les postures à pratiquer et à éviter quand on a mal dans le bas de dos
- ◆ Respirations clés pour agir sur le bas du dos
- ◆ Hygiène de vie, nutrition et méditation

MODULE III - LE HAUT DU DOS

La santé de notre haut du dos a un impact direct sur notre système nerveux, notre estime de soi et même notre capacité de bien vivre. Ce module vous aidera à mieux comprendre cette région et agir en justesse dessus, à la fois pour soigner les maux et à la fois pour les prévenir.

Théorie

- ◆ Anatomie du haut du dos et des régions annexes
- ◆ Mouvements énergétiques liés au haut du dos, épaules et poitrine
- ◆ Principes d'alignement pour le haut du dos, épaules et cou
- ◆ Mieux comprendre les différentes pathologies du haut du dos

Pratique

- ◆ Exercices correctifs pour le haut du dos
- ◆ Exercices de renforcement, mobilité et souplesse essentiels quand on a des fragilités du haut du dos
- ◆ Les postures à pratiquer et à éviter quand on a mal dans le haut du dos.
- ◆ Respirations qui aident à renforcer les muscles qui ne peuvent pas être renforcés autrement.
- ◆ Hygiène de vie, nutrition et méditation pour agir sur cette région

MODULE IV - COMMENT AVANCER

Prévenir est **toujours mieux** que guérir ! Si les trois premiers modules vous aident à soigner et corriger les problèmes, ce module va se concentrer sur l'entretien de la santé de votre colonne et votre dos sur le long terme, et ne plus avoir besoin de chercher des solutions !

Théorie

- ◆ Comment établir une pratique juste de Yoga pour agir sur la colonne sur du long terme
- ◆ Le rôle et l'importance de notre état mental et son effet sur la colonne
- ◆ Comment être à l'écoute de soi, son corps et son esprit
- ◆ Les bonnes habitudes pour une colonne en bonne santé

Pratique

- ◆ Renforcement et mobilité globale pour entretenir la colonne
- ◆ La nutrition et l'hygiène de vie essentielle
- ◆ Les exercices de respiration importants pour agir sur la colonne
- ◆ Méditation et pratiques qui favorisent la bonne santé de la colonne
- ◆ Comment s'installer au travail quand on a des fragilités du dos

COMMENT VA SE DÉROULER LA FORMATION ?

Afin de faciliter l'apprentissage, la formation utilise plusieurs outils pédagogiques dont les vidéos courtes, les lives et le groupe de pratique.

LES VIDÉOS COURTES

Les concepts de Yoga et anatomie ne sont pas toujours faciles à appréhender. Accumuler énormément d'information en quelques heures n'aide pas. C'est pourquoi, une grande partie de l'apprentissage théorique se fait à travers des vidéos pré-enregistrées que vous pourrez visionner à votre aise. Ces vidéos courtes vous permettront d'aborder les concepts difficiles avec une grande simplicité et par petits morceaux - ce qui est la clé d'apprentissage et de compréhension.

Chaque module contient plusieurs vidéos pré-enregistrées, qui seront mises en ligne 1 mois à l'avance, pour que vous ayez le temps de les regarder et les étudier avant les cours en live.

LES COURS EN LIVE

Échanger est essentiel pour pouvoir progresser. La question d'un élève peut aider tous les autres élèves à mieux comprendre un concept. La correction faite sur un corps peut

aider l'intégralité du groupe à mieux capter l'alignement et le souffle. Chaque module contient 3 cours en live, qui sont par la suite mis en replay.

- ◆ **SESSION QUESTION RÉPONSE** : Session de 2h dédiée à vos questions sur ce que vous avez appris dans les vidéos pré-enregistrées.
- ◆ **ATELIERS PRATIQUES** : 2 sessions de 2h avec la mise en pratique de l'enseignement théorique, ciblées pour établir et moduler la pratique sur les bases apprises.

Pour les cours en live, Yoga Laboratorium utilise l'application Zoom. Les cours sont enregistrés avec une vraie caméra, et mis en replay la semaine suivante pour assurer une meilleure qualité audio-visuelle.

LE GROUPE DE PRATIQUE

Pratiquer seul dans son coin n'est pas toujours très motivant ! Pour aider nos élèves, Yoga Laboratorium propose un groupe de pratique hebdomadaire où les élèves se retrouvent pour pratiquer ensemble via Zoom.

C'est un moment précieux où vous pourrez améliorer votre application de tout ce que vous apprenez, sans vous sentir seul. Ce groupe n'est pas obligatoire, mais conseillé à toute personne ayant du mal à pratiquer seule.

Un groupe de pratique par semaine, organisé et animé par un membre de l'équipe de Yoga Laboratorium, est proposé les lundis soir de 19h à 19h30.

À noter : le groupe de pratique est mis en place pour les élèves suivant les cours en direct. Ces pratiques ne sont pas mises en replay.

LES PDFS INTERACTIFS

Chaque module vient avec un PDF interactif contenant texte, illustrations ainsi qu'un espace pour prendre vos notes. Ces PDFs vous permettront de mieux appréhender ce que vous apprendrez.

LE FORUM

Les questions des élèves sont la clé pour améliorer la compréhension. Afin de faciliter l'échange en dehors des cours (ainsi que pour toutes personnes inscrites uniquement pour les replays), Yoga Laboratorium vous propose **un forum privé**. C'est à la fois le lieu d'échange entre les élèves, et à la fois le lieu pour avoir les réponses à vos questions à propos de la formation.

COMMENT MIEUX PROFITER DE LA FORMATION ?

Cette formation met à votre disposition plusieurs outils pédagogiques afin de faciliter l'apprentissage. Voici comment les utiliser pour profiter au mieux de la formation.

1. Connectez-vous à votre espace de formation et visionnez les vidéos courtes liées au module. Il est conseillé de vous limiter à 1-2 vidéos à la fois.
2. Prenez des notes pendant que vous visionnez la vidéo. Vous pouvez utiliser le PDF interactif pour cela (pensez à sauvegarder le PDF avant de le fermer) ou prendre un carnet que vous utiliserez pour toute la formation.
3. Essayez de faire une première fois les exercices proposés. Notez les difficultés et facilités que vous rencontrez, mais aussi si des questions vous viennent (vous pourrez les poser durant les cours en live ou sur le forum).
4. Si vous êtes inscrit(e) pour les cours en live, 24h avant la session Question-Réponse, révisez vos notes. Si vous suivez uniquement les replays, reprenez vos notes avant de regarder le replay de la session question-réponse.

5. Les ateliers pratiques sont faits pour la mise en application de tout ce que vous avez appris dans le module. Prenez le temps de revoir le replay de la vidéo au moins une fois supplémentaire avant de commencer à mettre en pratique de votre côté.
6. A la suite de la session Question-Réponse et des Ateliers Pratiques, si des questions vous viennent, posez-les **sur le forum**.
7. La mise en pratique de ce que vous apprenez est essentielle afin de réellement profiter de la formation. Comme il s'agit d'une formation longue, choisissez un horaire/jour de la semaine qui vous convient le mieux pour votre pratique personnelle. Il est mieux de ne pratiquer que 2-3 fois/semaine mais tenir sur la durée, que de vouloir pratiquer tous les jours et d'arrêter au bout de quelques semaines.
8. Si vous avez du mal à pratiquer seul, utilisez le groupe de pratique. Un groupe de pratique hebdomadaire est proposé et organisé par l'équipe de Yoga Laboratorium (réservé aux élèves qui suivent les cours en live).
9. Bien que la formation ne se déroule que sur 4 mois, le contenu de la formation est d'une grande richesse. Revoyez-le après quelques mois afin de mieux l'intégrer. C'est la clé de la compréhension approfondie !

INDICATIONS ET CONTRE-INDICATIONS

Prendre soin de son corps demande de l'attention et de la diligence. Ça demande aussi de l'écoute et de la douceur. Ne jamais forcer en cas de douleur, et prendre le temps un peu tous les jours vous apporteront beaucoup plus de bienfaits qu'une ou deux sessions intensives d'une heure par semaine en allant en forçant contre le corps.

INDICATIONS

Cette formation a été créée pour toute personne ayant des problématiques posturales ou des douleurs dorsales d'ordre musculo-squelettique simple, mais également pour tout pratiquant ou enseignant désireux d'approfondir sa pratique et ses connaissances sur le corps humain, en lien avec la pratique de Yoga.

Tous les exercices sont donnés à titre indicatif et avec des consignes précises sur ce qu'on cherche à faire, ce qu'on cherche à éviter afin de guider au maximum en sécurité.

Si vous avez des pathologies spécifiques au niveau du dos ou avez été opéré du dos, il se peut que tous les exercices ne vous conviennent pas. Prenez doublement le temps pour faire les exercices la première fois, quitte à faire un petit mouvement d'abord et augmenter l'amplitude ensuite, tout en restant à l'écoute du corps.

En cas de besoin, n'hésitez pas à demander conseil à votre professionnel de santé (médecin ou kinésithérapeute).

CONTRE-INDICATIONS

En aucun cas un exercice ne doit générer de douleur. Travailler des mouvements qu'on n'a pas l'habitude de faire peut être difficile (les muscles vont chauffer sous l'effort pour se renforcer) mais ça doit rester tout à fait supportable et pas inconfortable.

Si vous ressentez une douleur importante, arrêtez l'exercice. Vérifiez votre position et les indications. Essayez de le refaire en réduisant l'amplitude du mouvement. Si malgré cela l'exercice reste trop difficile ou que la douleur reste présente et inchangée, laissez cet exercice de côté, pratiquez les autres exercices pendant une semaine, et réessayez la semaine suivante.

Si une douleur apparaît pendant ou après un exercice et perdure plus de 3-4 jours malgré les soins, pensez à consulter le médecin.

PRENDRE SON TEMPS

Il se peut que le corps ait besoin de se renforcer avant de pouvoir faire certains mouvements et ça n'est pas grave : **mieux vaut prendre son temps et faire les choses correctement, que se hâter à vouloir tout faire du premier coup mais se faire mal.** De la même manière, pratiquer les exercices une fois par jour (pour les renforcements

musculaires) est amplement suffisant ! Et ce n'est pas parce qu'on en fait plus que le corps ira mieux plus rapidement. Au contraire, parfois en faire trop peut augmenter une inflammation et risque de ralentir la progression et le soin du corps.

CALENDRIER

	SESSION QR (VEN, 18-20H)	ATELIER PRATIQUE 1 (SAM, 11-13H)	ATELIER PRATIQUE 2 (DIM, 11-13H)
MODULE 1	28 avril 2023	29 avril 2023	30 avril 2023
MODULE 2	26 mai 2023	27 mai 2023	28 mai 2023
MODULE 3	23 juin 2023	24 juin 2023	25 juin 2023
MODULE 4	28 juillet 2023	29 juillet 2023	30 juillet 2023

Groupe de pratique : lundi de 19h à 19h30, du 1er mai jusqu'au 31 juillet 2023 inclus

L'ÉQUIPE YOGA LABORATORIUM

PANKAJ SAINI

Pankaj a démarré son apprentissage de Yoga et Ayurveda en 1990 à New Delhi en Inde. Il a plus de 30 ans d'expérience dans la philosophie, métaphysique, travail postural et les mouvements subtils d'énergie dans le corps et l'esprit.

CHRISTELLE ARBONA

Christelle, masseur-kinésithérapeute (DE), s'occupe de toutes nos formations basées autour d'anatomie et kinésithérapie. Passionnée par le fonctionnement de l'être humain dans toutes ses composantes, elle a choisi de se spécialiser dans la thérapie du corps physique. Sa pratique est alimentée par son intérêt pour la pratique de Yoga et les approches holistiques. Elle a à coeur de transmettre les informations qui permettent à chacun de se sentir mieux dans son corps au quotidien.

CAMILLE BEN ALI

Camille s'occupe de l'intégralité du back-office. Durant les cours, elle est souvent derrière la caméra (et parfois devant !). Elle est votre premier contact avec l'équipe de Yoga Laboratorium (lorsque vous envoyez un email / SMS).

CHERCHER DE L'AIDE

Du fait que nous travaillons souvent sur l'audio-visuel (tournage et post-production), la meilleure façon de nous contacter est par email. Voici comment nous contacter en cas de problème ou si vous avez besoin d'aide :

QUESTIONS SUR LE CONTENU DE LA FORMATION

La meilleure façon d'avoir des réponses à vos questions sur la formation est **sur le forum** (vous aurez besoin d'être connecté à votre compte pour y accéder).

Cependant, si votre question est de nature personnelle et vous ne souhaitez pas la partager avec les autres élèves, nous vous invitons à envoyer un message à Pankaj sur **pankajsaini@yogalaboratorium.com** Le délai de réponse par ce biais est plus long.

DIFFICULTÉS TECHNIQUES

Vous n'arrivez pas à vous connecter à un cours en live, vous ne retrouvez pas le lien de connexion ? Envoyez un email à **camille@yogalaboratorium.com**

Vous n'arrivez pas à accéder à votre espace de formation, à réinitialiser votre mot de passe, ou autres problèmes techniques : envoyez un email à **contact@yogalaboratorium.com**

PROBLÈMES DE PAIEMENT

En cas de paiement échoué, changement de carte bancaire, et autres problèmes liés à votre paiement, envoyez un e-mail à Camille à [**camille@yogalaboratorium.com**](mailto:camille@yogalaboratorium.com)

FAQ

JE N'AI PAS EU LE TEMPS DE REGARDER TOUTES LES VIDÉOS AVANT LA SESSION QUESTION-RÉPONSE. QUE FAIRE ?

Ne vous en faites pas ! Le PDF résume le contenu des vidéos. Vous pouvez le consulter avant les cours.

J'AI DES IMPÉRATIFS ET JE NE PEUX PAS ASSISTER À UN COURS EN LIVE. QUE FAIRE ?

Ça arrive ! Ne vous en faites pas non plus. Utilisez les replays et le pdf de chaque module pour rattraper le cours et posez vos questions **sur le forum** en attendant le prochain cours.

QUAND EST-CE QUE LES REPLAYS SONT MIS EN LIGNE ?

Les replays des cours sont mis en ligne les lundis suivant les cours en live. Ils ne sont pas mis en ligne le lendemain même car ils demandent de la post-production pour vous donner un replay de meilleure qualité audio-visuelle.

QUAND AI-JE ACCÈS AUX VIDÉOS D'UN MODULE ?

Les vidéos pré-enregistrées sont mises en ligne un mois avant la session question-réponse. Un mail vous sera envoyé dès que les vidéos seront disponibles. Pour le premier module, les vidéos seront mises en ligne le 31 mars 2023 (la formation démarre le 28 avril 2023).

COMMENT FAIRE SI JE DOIS METTRE LA FORMATION EN PAUSE ?

Vous avez accès à vie à la formation. Ce n'est pas un problème si vous devez faire une pause de plusieurs mois. Si vous préférez suivre les lives, à chaque fois que nous proposerons de nouveau la formation, vous aurez la possibilité d'assister aux lives à un tarif préférentiel.

PUIS-JE FAIRE LA FORMATION SUR PLUSIEURS ANNÉES ?

Au lieu de faire un module par mois, passez plusieurs mois sur chaque module (aussi bien sur la théorie que la pratique). C'est d'ailleurs pour cela que vous avez un accès à vie à la formation !

JE NE ME SENS PAS BIEN. DOIS-JE PRATIQUER QUAND MÊME ?

Non ! Il ne faut jamais forcer si vous ne vous sentez pas bien.

Si vous suivez les cours en replay, attendez simplement de vous sentir mieux avant de reprendre la pratique. Si vous rencontrez des difficultés, n'hésitez pas à nous envoyer un email.

Si vous participez aux cours en direct, parlez-en durant le cours pour que nous puissions vous proposer des adaptations. Si vous avez suffisamment d'énergie, participez tout de même au live pour profiter de l'enseignement et poser vos questions.



YOGA LABORATORIUM

15, RUE SAULNIER,
75009 PARIS

NOUS CONTACTER

EMAIL : CONTACT@YOGALABORATORIUM.COM

TÉLÉPHONE : +33 6 42 97 84 09

SITE INTERNET : [HTTPS://YOGALABORATORIUM.COM/](https://yogalaboratorium.com/)

[DÉCOUVREZ NOS AUTRES FORMATIONS](#)