




ASTHANGA
YOGA
ANTIBES

LIVRET D'ACCUEIL Cécile PAYNE FORMATIONS



Bienvenue dans notre établissement



SOMMAIRE

1. Le mot de la responsable pédagogique
2. L'accès au centre de formation, restaurants, hébergement
3. Présentation du centre de formation
4. Nos moyens pédagogiques
5. L'accès des personnes en situation de handicap
6. Règlement intérieur
7. Sécurité des locaux



ASHTANGA YOGA ANTIBES FORMATION

La formation professionnelle est un investissement sur soi qui ne peut que porter ses fruits

1-LE MOT D'ACCUEIL

Bienvenue dans notre espace dédié à l'art du yoga. Nous sommes ravis de vous accueillir dans ce lieu où chaque instant est une invitation à l'épanouissement personnel, à la découverte de soi et à la paix intérieure. Que vous soyez débutant ou pratiquant expérimenté, notre mission est de vous accompagner avec bienveillance sur le chemin du bien-être et de l'harmonie.

Nous vous proposons ici une approche intégrée du yoga, combinant tradition et modernité, pour nourrir à la fois le corps et l'esprit. Forte de 25 ans d'expérience en tant qu'enseignante de yoga et de 12 années en tant que formatrice, je m'engage à vous guider avec savoir-faire et engagement, dans un cadre serein et inspirant, afin de vous permettre de pratiquer en toute sécurité.

Que vous soyez venu pour une formation professionnelle ou pour approfondir votre cheminement personnel, le Centre Ashtanga est un véritable sanctuaire où transformation, équilibre et paix intérieure se cultivent. Rejoignez notre communauté chaleureuse, laissez-vous porter par une énergie positive et vivez une expérience de yoga enrichissante et pleine de sens.

Merci de faire partie de cette belle aventure.

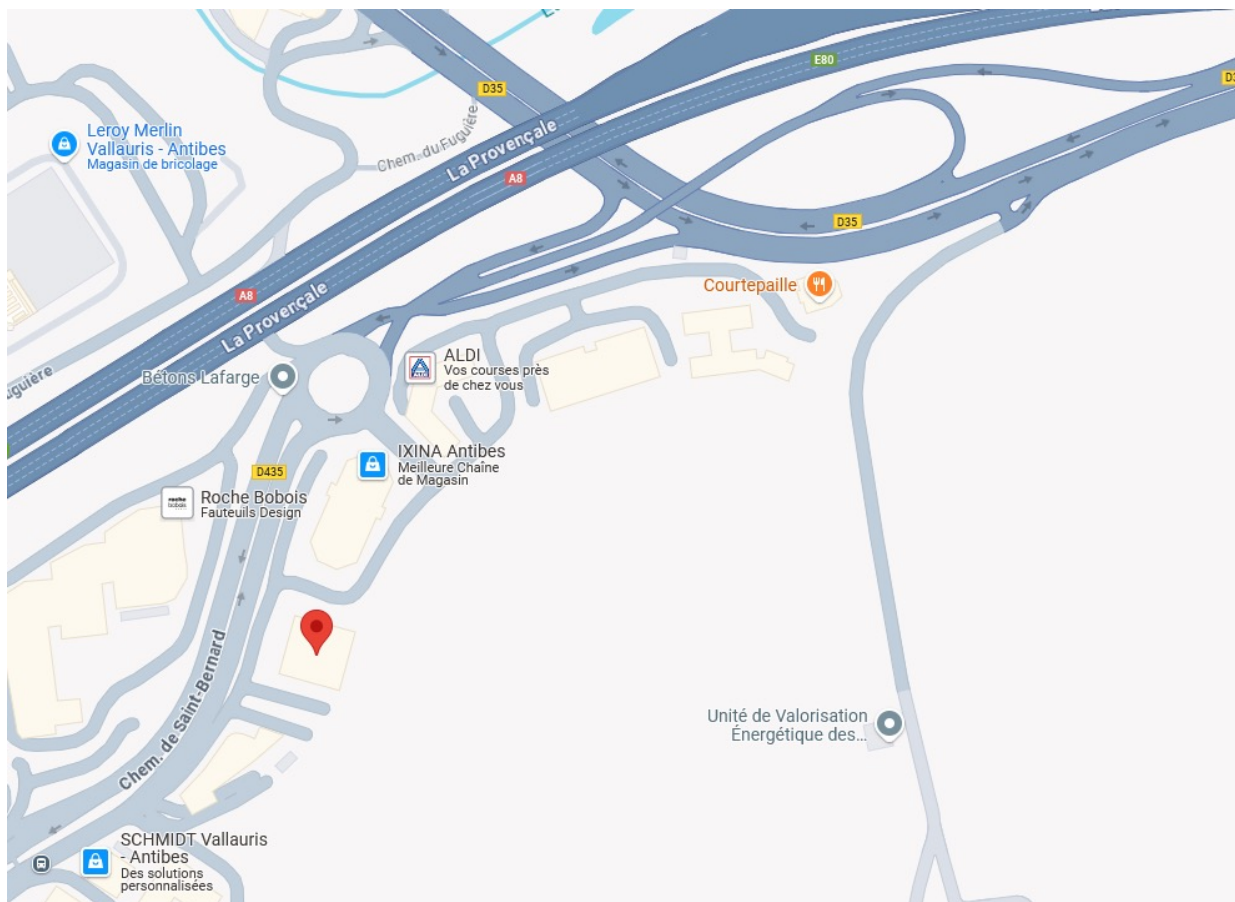
Par Cécile PAYNE votre responsable pédagogique



ASTHANGA
YOGA
ANTIBES



2- ADRESSE DU CENTRE DE FORMATION



Adresse :
3030 chemin saint bernard
06220 sophia antipollis/ vallauris
Téléphone : **0678825251**
Adresse mail : cecile.payne@gmail.com
Site Internet :
<https://www.ashtangayogaantibes.com>

Horaires de la formation :
9h00 : accueil au siège social
Formation :
Le premier jour 9h30 – 12h30 et 14h00 - 17h00
Puis 8h30 – 12h30 et 14h00 - 17h00

ACCES DU CENTRE DE FORMATION

- **En voiture :**

Le studio se trouve à proximité de l'autoroute A8, sortie Antibes. Un parking est disponible sur place. Se garer sur les places coté tabac .

- **En transports en commun :**

Prenez le bus jusqu'à l'arrêt le plus proche du Chemin Saint Bernard La Farigoule, puis marchez 1 minute jusqu'au studio.

- De valauris : ligne 20 et 19
- Golf Juan : ligne 20 ou ligne 8 + 19
- De Antibes carrefour : ligne 19 (13 min)
- De Antibes centre : ligne 8 + 19 (40 min) train TER (Antibes Golf Juan) + ligne 19 (44min)

- **À pied :**

Depuis le centre de Vallauris, suivez le chemin Saint Bernard en direction du studio (environ 45min de marche).

HEBERGEMENT

contact

acces



Hôtel ibis budget

Adresse : 2740 Chemin Saint Bernard
06620 VALLAURIS
.Téléphone : +33 892 68 32
Adresse mail : h2351@ACCOR;COM

2 min à pieds



Lagrange apart hotel

Adresse : 180 Voie Marie Fischer,
06600 Antibes, France
Tél : +33 4 89 89 84 19

15 min (marche et bus ligne 19)

4 min en voiture



City residence appart hotel

140 Rue Albert Einstein, 06560 Valbonne,
France
Tel: +33 4 97 21 34 28

5 min en voiture

RESTAURATION À PROXIMITÉ



restaurant Le Piazza (0 min)– Restaurant Italien
Pour des options de pizzas, pâtes et plats italiens.

Adresse : 3030 Chem. de Saint-Bernard, 06220
Vallauris, Téléphone : [+33 4 93 65 42 05](tel:+33493654205)



SAtoriz supermarché bio

3 min à pieds

Adresse : 2791 Chem. de Saint-Bernard,
06220 Vallauris, France
Téléphone : [+33 4 97 21 31 18](tel:+33497213118)



Courte paille (3 min à pied) –

Adresse : 3030 Chem. de Saint-Bernard, 06220
Vallauris, France **Téléphone** : [+33 4 93 65 33 22](tel:+33493653322)
Menu: courtepaille.com



Super marché Leclerc

1750 Chem. de Saint-Bernard,
s
Téléphone : [+33 4 97 28 85 50](tel:+33497288550)



Boulangerie UGO (2 min à pied) –

Adresse : 3290 Chem. de Saint-Bernard, 06220
Vallauris, France
Téléphone : [+33 4 93 65 46 48](tel:+33493654648)

3 PRÉSENTATION DE CENTRE DE FORMATION



Une salle de yoga lumineuse de 120 m² vous accueille au 1er étage, offrant un cadre paisible et harmonieux pour vos séances.

Profitez de cet espace spacieux, baigné de lumière naturelle, idéal pour la détente et le bien-être.

Un parking gratuit est à votre disposition pour un accès pratique et sans souci. Cet endroit chaleureux est conçu pour favoriser la sérénité et la concentration.

Une salle de formation entièrement équipée

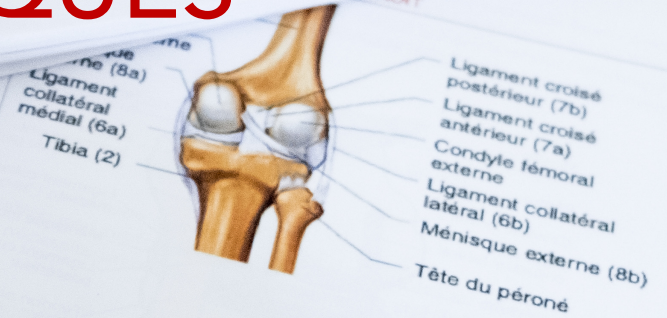
- Vidéoprojecteur / Enceinte
- Tableau effaçable
- Chaise
- Matériel de Yoga
- Gong, bols tibétains et cristal
- Pour votre confort
- café, thé et tisane à disposition.
- Frigo et Micro onde
- Douche et toilettes à disposition

4- LES MOYENS PEDAGOGIQUES

ASTHANGA
YOGA
ANTIBES

Des moyens exceptionnels pour un apprentissage au top!

ANTS MODULE 3
au Yin Yoga



L'articulation du genou est une articulation synoviale. Elle est constituée de trois articulations (l'articulation fémoro-patellaire trochléenne et les 2 articulations condyliennes (complétées chacune par un ménisque) mettant en contact le fémur, la patella et le tibia. Anatomiquement, ces 3 articulations sont réunies dans une même cavité, l'articulation du genou avec un appareil ligamentaire commun.

Les ligaments majeurs: 2 ligaments collatéraux (un médial et un latéral) et 2 ligaments croisés, antérieur et postérieur. Le ligament croisé antérieur est fixé sur le tibia d'un côté sur l'autre. Le ligament croisé postérieur est fixé sur le fémur d'un côté sur l'autre. Le ménisque médial est plus épais à l'arrière, les ligaments croisés sont plus tendus en arrière, la flexion complète du genou est possible. Les 3 os: fémur, tibia et patella.

Les Ménisques
Il y en a 2 par articulation, situés entre les surfaces articulaires, laissant persister un rôle de pivot. En rotation interne, la patella est finalement en contact avec la patella (rotation externe).

NOS MOYENS PÉDAGOGIQUES

Les moyens communs à toutes les formations



- Maquettes/Squelettes
- Classeur de formation
- Livres yoga, anatomie et philosophie
- Favoriser une compréhension concrète

Les moyens communs à toutes les formations

- Maquettes/Squelettes
- Classeur de formation
- Livres yoga, anatomie et philosophie
- Favoriser une compréhension concrète

*« Au fur et à mesure que je j'apprends,
le monde autour de moi se transforme.*

»



5 ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

- Le centre NOBLESSA FORMATION est accessible via la rampe d'accès extérieure.
- L'accessibilité aux personnes en situation de handicap est une préoccupation majeure chez LE TRÉFLE FORMATIONS, nous l'avons prise en compte dès la conception du
- Voici deux points qui nous sont chers concernant l'accessibilité pour les personnes en situation de handicap :
- **Éducation et formation** : Nous pouvons adapter nos programmes de formations pour prendre en charge divers types de handicaps. Par exemple des programmes spécifiques pour les personnes atteintes de dyspraxie.
- **Être à l'écoute** : Notre référente handicap saura vous proposer des solutions adaptées pour réaliser votre projet de formation. Si nous ne pouvons pas satisfaire à votre demande elle saura vous orienter vers des structures de formation plus adaptées.
- En résumé, l'accessibilité aux personnes en situation de handicap est, pour nous, un impératif moral et légal.

6 RÉGLEMENT INTÉRIEUR

Le règlement intérieur revêt une importance considérable pour plusieurs raisons clés :

Clarification des attentes : Le règlement intérieur énonce clairement les attentes et les obligations des stagiaires, des formateurs et du personnel administratif. Il définit les règles de conduite, les horaires, les procédures et les politiques internes, ce qui contribue à éviter les malentendus et les conflits.

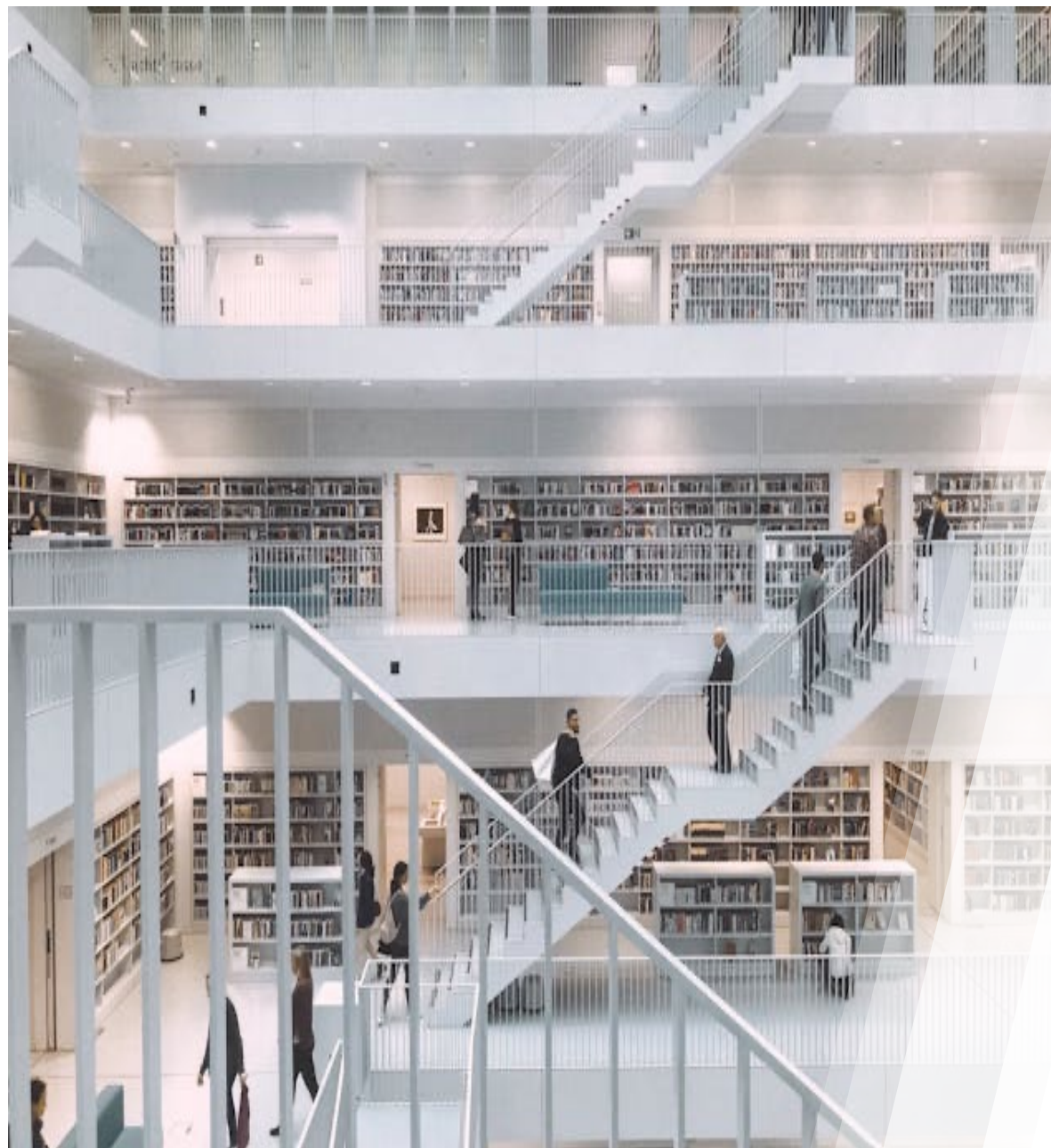
Maintien de l'ordre et de la discipline : Le règlement intérieur établit les normes de comportement attendues dans l'organisme de formation. En précisant les règles de conduite et les conséquences en cas de non-respect, il contribue à maintenir un environnement ordonné, respectueux et propice à l'apprentissage.

Protection des droits et des intérêts : Le règlement intérieur protège les droits et les intérêts de toutes les parties prenantes impliquées dans le processus de formation. Il garantit le respect des droits fondamentaux, tels que la non-discrimination, la confidentialité des données personnelles et le respect de la propriété intellectuelle.

Sécurité et gestion des risques : Notre règlement intérieur contribue à assurer un environnement sûr et à réduire les risques pour la santé et la sécurité des participants et du personnel.

Cadre juridique : Le règlement intérieur fournit un cadre juridique qui régit les relations entre l'organisme de formation, les stagiaires et les formateurs. Il peut servir de référence en cas de litige ou de différend, en fournissant des directives claires sur les droits et les responsabilités de chacun.

En conclusion, le règlement intérieur joue un rôle essentiel dans la gestion efficace de notre organisme de formation en établissant des normes de conduite claires, en protégeant les droits de chacun, en assurant la sécurité et en renforçant l'image de marque. Nous l'avons élaboré rigoureusement pour qu'il contribue à créer un environnement propice à l'apprentissage et à la réussite de nos apprenants. Notre règlement intérieur vous est fourni en annexe du livret d'accueil.



MERCI et bon apprentissage



Mme Cécile PAYNE



06.60.90.04.30



Cecile.payne@gmail.com



ashtangayogaantibes.com