



Editorial

Octobre 2024 - Janvier 2025

Yogathérapie – Leurre ou fait réel ?

Chère lectrice, cher lecteur,



Selon les textes et les maîtres de sa tradition millénaire, la visée première du Yoga procède de l'émancipation - *kaivalya* - de chacun face aux vicissitudes multiples - *duhkha* - de l'existence, il s'avère qu'en le pratiquant régulièrement des bienfaits thérapeutiques s'en dégagent. Sans en faire une quelconque promesse

irréaliste, on ne peut passer ses effets positifs sous silence. Force est de constater par les témoignages recueillis des pratiquants eux-mêmes que de simples exercices possèdent un pouvoir, une faculté de rétablissement, capacité souvent insoupçonnée avant d'en faire l'expérience. Ces effets bénéfiques peuvent parfois même devenir eux aussi source d'affranchissement.

La Yogathérapie remonte à une période antérieure aux temps modernes, car dans l'antiquité de nombreux écrits témoignent de son usage, par exemple auprès de souverains du sous-continent indien. Avérée en Inde, séculaire de plusieurs siècles voire millénaire, la Yogathérapie fait son apparition au sein de notre société actuelle il y a quelques décennies déjà. Aujourd'hui, la Yogathérapie, bien qu'elle ne soit pas fraîchement débarquée dans le monde actuel, se fraye un chemin de plus en plus apprécié en entreprise, en milieu scolaire et hospitalier. En effet, les enseignants pionniers en la matière en débattent, l'expérimentent sur eux-mêmes ou l'enseignent à ceux qui en font la demande. Il importe cependant de replacer toujours la Yogathérapie dans son contexte d'origine, même si des adaptations bien évidemment nécessaires doivent s'effectuer, afin de d'éviter le piège de l'appropriation culturelle, si souvent présente dans ce domaine.

Un nombre croissant de personnes, qu'elles soient éprouvées par la maladie ou maltraitées, physiquement ou psychiquement, frappe à la porte du Yoga en vue d'une amélioration de leur état.

*« La sagesse se construit
sur un corps qui prend
conscience de ses limites »*

Taha-Hassine Ferhat

Dans les espaces de pratique de la Yogathérapie, se déploient des soins qui tiennent compte de la singularité de chacun. Qu'ils soient orientés vers la relaxation, la respiration, les visualisations, qu'ils portent sur une partie du corps particulière ou influent sur une fonction métabolique précise, les exercices proposés sont adaptés à la personne et cherchent un rétablissement ou tout du moins un soulagement. Des maux temporaires, saisonniers, ou chroniques peuvent ainsi être soignés ou apaisés par la pratique de quelques exercices simples, mais répétés souvent.

Importance de l'approche personnalisée

L'image du Yoga souvent répandue dans le public est celle de cours collectifs d'une certaine difficulté ou d'une certaine longueur. En Yogathérapie l'approche est individuelle, douce ou intense, courte ou longue. Cependant, elle doit être réitérée quotidiennement ou presque. Ainsi peut-elle régénérer l'organisme et l'informer de la direction à prendre chaque jour. Dans les maladies chroniques, on constate qu'il s'agit d'un véritable adjuvant au traitement médical.

La question demeure de savoir si nous nous sommes fourvoyés en louant la Yogathérapie ? Que désigne le terme aux yeux du public ? Alors, comprenons à sa juste valeur cette spécificité de la science du Yoga. Qu'en attendre exactement ? La Yogathérapie n'est-elle pas plus vantée que réellement connue ? Soyons conscients des possibilités et limites qui la caractérisent !

A l'écoute de l'évolution de l'intérêt que manifestent les enseignants comme le public pour se soigner par la Yogathérapie, Yoga Suisse, encourage les programmes de formation dans le domaine. On ne peut que se réjouir que des institutions de formation proposent désormais des cursus en Yogathérapie en allemand à Zürich, Bâle et St-Gall et en français à Lausanne.

Malek Daouk

Comité Yoga Schweiz Suisse Svizzera

Dates importantes 2024 /2026

UEY – programme en ligne 2024/2025

1er octobre 2024 – 30 juin 2025

Thèmes : Abhyasa et vairagya, yoga et santé mentale, Karma et/ou Dharma
Offre en ligne gratuite de l'Union Européenne de Yoga avec des enseignant-e-s internationaux provenant des différentes associations de yoga de l'UEY
Offres multilingues : www.europeanyoga.org/euyws/upcoming/

Inscription à la newsletter de l'Union Européenne de Yoga (UEY)

Soyez toujours informé des dernières nouvelles et offres de l'UEY

Lien : <https://www.europeanyoga.org>

57ème Assemblée générale au Tibits à Lausanne

15 mars 2025

Célébrations de diplômes avec les nouveaux enseignant-e-s de yoga YCH
Atelier du printemps : Yoga et Ayurveda

Journée internationale de yoga

21 juin 2025

Diverses manifestations dans le cadre de l'initiative Yoga Suisse
Méditation commune 12h00-12h15
www.yoga.ch/events/internationaler-yogatag

52ème Congrès européen de yoga à Zinal, Valais

Du 17 au 22 août 2025

Thème : Abhyasa – Vairagyabhyam
Informations et inscription : www.europeanyoga.org

58ème Assemblée générale

21 mars 2026

Des rencontres qui rassemblent

Nous vous invitons à participer aux différents événements et à contribuer à façonner la force intérieure de l'association professionnelle Yoga Suisse. Passer du temps ensemble a un aspect fédérateur et donne de la joie et de l'inspiration. Dans le monde du yoga, il est important d'échanger des idées et de partager des expériences. Vivez des moments de rencontre en communauté et profitez de ce temps ensemble.



Journée internationale du Yoga - 21 juin 2024

Solstice d'été La lumière a atteint son plein éclat !

Cette année, Yoga Suisse a une fois de plus encouragé ses membres actifs à créer leur propre programme spécial pour la Journée internationale du yoga le 21 juin. Un petit groupe très sympathique a fêté cette journée chez Claudia Hauri Yoga à Zofingen.

«Nous nous sommes fortifiés en cette journée mondiale du yoga avec une pratique sur le chakra du plexus solaire - en l'honneur du soleil, nous avons fait la salutation au soleil».

www.claudia-yoga.ch



Perspectives pour la Journée internationale du yoga 2025

L'année prochaine, le 21 juin, Yoga Suisse souhaite vous proposer un programme de yoga diversifié et attractif.

Nous attendons avec impatience vos suggestions inspirantes d'ici le 31 décembre 2024 à info@yoga.ch.



Ne pas oublier !

En raison des dispositions suisses en matière de protection des données, nous avons désormais besoin d'une déclaration de consentement de la part de nos membres actifs. Nous pourrions ainsi continuer à échanger des données avec nos partenaires (caisses-maladie et bureaux d'enregistrement) dans l'intérêt de nos membres et fournir des prestations à ces derniers. Nous vous prions de bien vouloir télécharger le formulaire sur le site www.yoga.ch/fr/home/declaration-de-confidentialite, de le remplir, le signer et nous le renvoyer par courrier ou par e-mail (info@yoga.ch).

Institutions de formation

Formation d'enseignant-e de yoga YCH/UEY

Les institutions de formation listées ici proposent en Suisse romande une formation de yoga de quatre ans et préparent au diplôme de Yoga Suisse.

Lausanne

EFEY – Etude et formation à l'enseignement du yoga
Malek Daouk, 13, avenue Mon-Loisir,
1006 Lausanne
Tél. 021 616 71 51, info@samgati.ch
www.samgati.ch

Genève

Yoga 7
Karine Bayard, Cours-de-Rive 20, 1207 Genève
Tél. 022 735 67 44, info@yoga7.com
www.yoga7.com

Formation en yogathérapie, thérapie complémentaire, OrTra TC

L'Institut de thérapie complémentaire est la première institution de formation en Suisse qui prépare à la profession de thérapeute complémentaire méthode yogathérapie avec diplôme fédéral.

Rapperswil/Berne/Lucerne

Institut für Komplementärtherapie IKT
Claudia Per, Obere Bahnhofstrasse
58a, 8640 Rapperswil
Tél. 055 214 11 07, info@ikt-institut.ch
www.ikt-institut.ch

Vous trouverez des informations sur les institutions de formation reconnues en Suisse allemande sur www.yoga.ch.

Vous trouverez le cours de yoga qui vous convient sur www.yoga.ch,
« Cours de yoga près de chez vous ».

Fondation ASCA thérapeutes reconnu-e-s

**S'inscrire comme thérapeute
auprès de l'ASCA et profiter d'un rabais
annuel en tant que membre actif :**
www.asca.ch

Rabais pour les membres actifs de Yoga Suisse

Grâce au partenariat avec la Fondation ASCA, les membres actifs de Yoga Suisse bénéficient d'une réduction de CHF 105.- sur la cotisation annuelle de l'ASCA.

Si vous souhaitez de plus amples informations sur une éventuelle reconnaissance par l'ASCA, nous vous recommandons de consulter le site Internet de la fondation www.asca.ch, où vous pourrez déposer votre demande de reconnaissance si vous êtes intéressé-e. En tant que thérapeute reconnu-e par l'ASCA, vous bénéficiez de nombreux avantages (remboursement par les caisses-maladie, voyages d'études, formation continue, programme de facturation gratuit et bien plus encore).

Fondation ASCA

La Fondation suisse pour la médecine complémentaire ASCA a été fondée en 1991 par des spécialistes de l'assurance maladie et des praticiens de la santé pour reconnaître et développer les thérapies alternatives et complémentaires en tant qu'organisation neutre, indépendante et à but non lucratif. Elle promeut l'éthique de la profession tout en tenant compte de l'approche individuelle de chaque praticien de la santé. Elle possède près de trente ans d'expérience auprès des naturopathes, des praticiens alternatifs, des praticiens de la santé, des assureurs et des patients.

Profitez des nombreux avantages en tant que membre actif Yoga Suisse !

En tant que membre actif, vous pouvez utiliser une large gamme de services. Par exemple, en vous inscrivant au « Registre professionnel » et en utilisant le label de qualité, vous pouvez valoriser votre formation approfondie. Vous pouvez également publier vos cours de yoga sur le site de l'association et dans le magazine et profiter grâce à nos partenariats de divers avantages en matière d'assurance et de prévoyance, de conseil et d'assurance maladie. Yoga Suisse représente également vos intérêts auprès des organisations nationales et internationales des secteurs de la santé et de l'éducation.



Registre professionnel

Les membres actifs sont inscrits dans le Registre professionnel (Professional register) et utilisent le label « Yoga Teacher YCH » et/ou « Yoga Therapist YCH » qui leur permettent de se positionner et de souligner la qualité de leur enseignement.

www.yoga.ch/fr/register/

Cours de yoga

Les membres actifs peuvent promouvoir gratuitement leurs cours de yoga sur le site de l'association. Pour cela, ils doivent utiliser leur profil personnel dans le domaine des membres

www.yoga.ch/fr/cours-de-yoga/cours-de-yoga-a-proximite/

Calendrier des événements

Les membres actifs peuvent mentionner gratuitement les stages et ateliers qu'ils proposent sur le site de l'association et dans l'encart de la revue « Les Cahiers du Yoga » (partie réservée à l'association).

www.yoga.ch/fr/calendrier/evenements/

Swica

Tous les membres actifs sont répertoriés sur le site web de Swica dans le répertoire des moniteurs/trices de cours. Les clients de Swica peuvent ainsi trouver un cours de yoga dispensé par un enseignant de yoga qualifié.

www.swica.ch

ASCA

Les membres actifs peuvent s'inscrire auprès de l'ASCA et bénéficier d'une réduction annuelle de CHF 105.- sur la cotisation annuelle de l'ASCA.

www.asca.ch

MEfit

Les membres actifs peuvent utiliser le label de qualité et s'identifier comme formateur-trice-s. Le label et la méthode de yoga sont actuellement reconnus par les caisses maladie Helsana, KLuG et le groupe de santé Sodalis.

www.emfit.ch

Revue

Les membres actifs reçoivent « Les Cahiers du Yoga » 3 fois par an. Cette revue à laquelle est intégré un encart de l'association, publie des articles sur des thèmes d'actualité concernant le yoga.

www.yoga.ch/fr/yoga/revue-de-yoga/

Annonces

Les membres actifs bénéficient d'une réduction de CHF. 20.- sur les annonces publiées dans le magazine « Les Cahiers du Yoga » www.cahiersduyoga.ch/

Newsletter, Mailing

Les membres actifs reçoivent quatre fois par an la newsletter contenant des informations sur les événements et des informations sur des thèmes en lien avec la santé et les politiques professionnelles.

Formation continue

Les membres actifs profitent d'une offre de formation continue variée.

www.yoga.ch/fr/membres/avantages-formation-continue/

Conseil en droit et en communication

Les membres actifs bénéficient d'un premier entretien gratuit.

www.yoga.ch/fr/membres/avantages-conseil/

Assurance responsabilité civile professionnelle

Nous recommandons aux membres actifs de souscrire une assurance responsabilité professionnelle. Selon l'activité, vous avez le choix entre trois variantes. Vous pouvez bénéficier d'une réduction de plus de CHF 100.- par an par rapport à une assurance individuelle.

www.yoga.ch/fr/membres/avantages-partenaires/

Caisse de pension de l'Association Suisse de Pharmacie

Nous recommandons aux assurés actifs de s'affilier à une caisse de pension. Le 2ème pilier est un pilier important de la prévoyance en Suisse.

[www.cpssph.ch/fr – jessica.silva@cpssph.ch](mailto:jessica.silva@cpssph.ch)

Prévoyance professionnelle

Yoga Suisse recommande aux membres actifs de conclure une caisse de pension, le deuxième pilier étant un apport essentiel pour la prévoyance en Suisse.

www.medi-benefit.ch/fr - info@solution-benefit.ch

Indemnités journalières

Pour atténuer les conséquences d'une perte de gain due à une maladie ou à un accident, Yoga Suisse recommande de souscrire une assurance indemnité journalière. L'âge maximum pour contracter une assurance d'indemnité journalière est de 55 ans.

www.medi-benefit.ch/fr - info@solution-benefit.ch

Assurance annulation des cours/séminaires

Les membres actifs peuvent contracter une assurance « annulation de cours » pour couvrir le risque d'une annulation à court terme.

www.medi-benefit.ch/fr/ – info@solution-benefit.ch



Yoga Suisse et la Caisse de pension de la Société suisse de Pharmacie

L'association professionnelle Yoga Suisse peut, en collaboration avec la Caisse de pension de la Société suisse de Pharmacie (CPSSPh), proposer aux membres professionnels l'accès à une caisse de pension. Cette caisse de pension autonome accueille toutes les branches et associations du secteur de la santé et permet aux indépendant·e·s et aux personnes exerçant une activité accessoire de s'affilier à la caisse.

La caisse de pension de la Société suisse de Pharmacie, dont le siège est à Genève, propose des conseils et des contrats dans les langues nationales suisses, à savoir le français, l'allemand et l'italien. Nous nous estimons heureux de pouvoir ainsi permettre à tous les membres de Yoga Suisse d'accéder à la caisse dans leur langue.

Toute l'équipe de Yoga Suisse se réjouit de pouvoir vous proposer une offre prometteuse avec un conseil complet, neutre et personnalisé à votre domicile. Les consultations peuvent être organisées directement auprès des personnes de contact de la caisse de pension.

Naomi King, secrétariat exécutif

Le système des 3 piliers en Suisse et les bases légales

En Suisse, la prévoyance vieillesse repose sur le principe du système des trois piliers, conçu pour répondre aux besoins financiers de la population à la retraite.

1 ^{er} pilier	2 ^{ème} pilier	3 ^{ème} pilier
AVS / AI / APG / ACI	LPP / LAA	3a / 3b
Prévoyance étatique <i>Responsabilité de l'Etat</i>	Prévoyance professionnelle <i>Responsabilité de l'employeur</i>	Prévoyance individuelle <i>Responsabilité de chacun</i>
Répartition	Capitalisation	Capitalisation
Couvrir les besoins vitaux	Maintenir un niveau de vie	Comblar les lacunes
Prévoyance vieillesse, décès, invalidité		

Art. 44 – Le droit de s'assurer

1. Les indépendant·e·s peuvent se faire assurer auprès de l'institution de prévoyance qui assure leurs salariés ou leur profession.
2. L'indépendant·e·s qui n'a pas accès à une institution de prévoyance a le droit de se faire assurer auprès de l'institution supplétive.

Avantages pour les indépendants

- Les personnes qui souhaitent s'affilier à titre facultatif
- Les indépendant·e·s sans employés
- Les personnes qui travaillent à temps partiel
- Les personnes qui cumulent plusieurs emplois

Bonifications de vieillesse

- Epargne selon le plan défini
- Taux minimum LPP garanti (1.25 % pour 2024, fixé par le Conseil Fédéral)
- Taux complémentaire selon la performance de la caisse de pension

Flexibilisation de la prévoyance vieillesse

- Retraite partielle dès 58 ans
- Retraite différée jusqu'à 70 ans
- Avoir de vieillesse sous forme de rente ou retrait entier ou partiel du capital

Avantages fiscaux

- Rachats d'années de prévoyance LPP
- Contributions

Assurance risques décès et invalidité

- En pourcent du salaire assuré
- Libération des cotisations dès le 91^{ème} jour de maladie / accident

Différents modules de prévoyance

1. Déduction de coordination

Variante 1	Selon LPP
-------------------	-----------

Variante 2	en % du salaire AVS
-------------------	---------------------

Variante 3	Aucune
-------------------	--------

Alter	Var. 1	Var. 2	Var. 3	Var. 4
25–34	7,4 %	8,8 %	10,4 %	12,4 %
35–44	10,4 %	11,8 %	13,4 %	15,4 %
45–54	15,4 %	16,8 %	18,4 %	20,4 %
55–65	18,4 %	19,8 %	21,4 %	23,4 %

(en % du salaire assuré)

3. Rentes d'invalidité à choix

Var. 1	Var. 2	Var. 3	Var. 4
45,0 %	50,0 %	55,0 %	60,0 %

(en % du salaire assuré)

Caisse de pension de la Société suisse de Pharmacie

- Fondée en 1959
- Siège à Genève, 17 collaborateur·trice·s (bilingue)
- Historiquement caisse commune des pharmaciens
- Ouverte à d'autres domaines de la santé depuis 2018
- Plus de 1000 employeurs
- 8900 affilié·e·s

Votre contact : Jessica Silva

+41 78 828 18 38

jessica.silva@cpssph.ch

cpssph.ch/fr



Agenda



IMPRESSUM

Infos - Yoga Suisse

Editeur

Yoga Schweiz Suisse
Svizzera

Secrétariat

Aarberggasse 21,
3011 Berne,
Tél. 031 311 07 17,
info@yoga.ch,
www.yoga.ch

Permanence

téléphonique

lundi, mardi
et jeudi : 8h30-12h00

mercredi
et vendredi : 13h30-16h30

Rédaction française

Naomi King
Aarberggasse 21
3011 Berne,
Tél. 031 311 07 17,
info@yoga.ch

Traductions

Dolores Ferrari

Photos

Malek Daouk
Claudia Hauri
Jessica Silva
pexels.com

Mise en page

Sylvie Tallon
sylvie@syoga.fr

Impression

Yoga 7,
Cours de Rive 20,
1207 Genève

Clôture de rédaction

pour insertions dans
l'Agenda : 10.12.2024

Offre de formation continue de Yoga Suisse pour 2024

12.10.2024 : Yoga et scoliose

Soulager les douleurs et les problématiques dues à la scoliose grâce au yoga. Améliorer les connaissances sur la pathologie de la scoliose d'un point de vue anatomique, afin d'apprendre de nouvelles techniques et pratiques de yoga permettant de soulager les pratiquant-e-s. Créer des séances de yoga adaptées aux personnes souffrant de scoliose afin de les rendre plus autonomes dans leur pratique quotidienne.

*Responsable Schua Mariani,
enseignante de yoga reconnue YCH
Description détaillée et inscription :
www.akashayoga.ch*

13.10.2024 : Yoga pour et avec enfants

Améliorer et transmettre les enseignements du yoga aux enfants et aux adolescent-e-s par une pratique adaptée à leurs besoins. Adaptation ludique et ciblée de la pratique du yoga pour améliorer la posture, la conscience du corps et la respiration. Créer des séances diversifiées et originales qui répondent aux besoins physiques et psychiques des enfants et des adolescent-e-s. Accompagner leur développement en particulier grâce à la relaxation et à la concentration.

*Responsable Schua Mariani, enseignante
de yoga reconnue YCH Description détaillée
et inscription : www.akashayoga.ch*

7.12.2024 : L'enseignement du Yoga pour les enfants et les adolescents

La pratique du yoga sera présentée d'une manière ludique pour améliorer la posture, prendre conscience du corps et de la respiration. L'accent sera mis sur l'importance de la détente pour gérer au mieux les situations de stress auxquelles les enfants font souvent face dans leur quotidien. Savoir utiliser le yoga de manière ciblée pour les enfants et les adolescent-e-s. Savoir présenter/adapter/transmettre les enseignements et les pratiques du yoga en fonction des besoins des enfants et des adolescents.

*Responsable Sonia Coray, enseignante
de yoga diplômée YCH
Description détaillée et inscription : www.
yoga7.com/agenda/formations-continues*

Séminaires des institutions de formation reconnues par Yoga Suisse

Octobre 2024

12.-18.10.2024 : Yoga & ayurveda

*Devenir son propre thérapeute
Avec Malek DAOUK.*

Une expérience pour approcher le fonctionnement de notre corps et de notre psychisme afin de découvrir ses multiples possibilités. Explorer les principes et éléments de l'Âyurveda : Les constitutions. Leurs relations avec la pratique du Yoga. Lieu: LeMasLiron, 30440 St-Martial (Cévennes) Coût : CHF 420.- / € 430. Hébergement : € 400. À régler directement sur place auprès de vos hôtes. *Institut de Yoga et d'Ayurveda, Lausanne, tél. 021 616 71 51, info@samgati.ch, www.samgati.ch.*

13.10.2024: « Nada Yoga, le Yoga du son » Atelier d'introduction au chant Dhrupad et concert de Rudra Veena Avec Karine Bayard.

Une journée d'introduction au Yoga du son ou comment utiliser le chant classique indien (Dhrupad) pour faire vibrer le corps, le cœur et l'âme. Avec le chanteur et musicien Carsten Wicke, considéré comme l'un des maîtres de Rudra Veena (instrument à cordes) les plus remarquables au monde, dont la musique transmet au présent le son presque perdu de la Rudra Veena, issu d'une tradition vieille de plusieurs millénaires. **L'atelier sera suivi d'un concert de Rudra Veena à 18h30.** Yoga 7, Genève, tél. 022 735 67 44, info@yoga7.com, www.yoga7.com.

Novembre 2024

23./24.11.2024 : Séminaire Dr Christophe Massin - « La place des émotions dans le cheminement intérieur »

Avec Karine Bayard et le Dr Christophe Massin, psychiatre, auteur de plusieurs livres sur la gestion du stress et des émotions. Son livre « Souffrir ou aimer, transformer l'émotion » a reçu le prix FNAC psychologies en 2014. Familier de la spiritualité indienne, le Dr Massin est inspiré par l'enseignement de Swami Prajnanpad, l'un des maîtres d'Arnaud Desjardins. Nous tenterons de répondre aux questions suivantes : quel est le rôle des émotions dans notre transformation ? Comment articuler le travail psychologique et la pratique spirituelle pour trouver une vraie liberté vis-à-vis de nos fonctionnements émotionnels. Qu'est-ce qui fait que le cœur s'ouvre ou se ferme ? Le week-end alternera entre temps d'échanges, d'intériorisation et d'exploration. **Yoga 7, Genève, tél. 022 735 67 44, info@yoga7.com, www.yoga7.com.**