

FORMATION

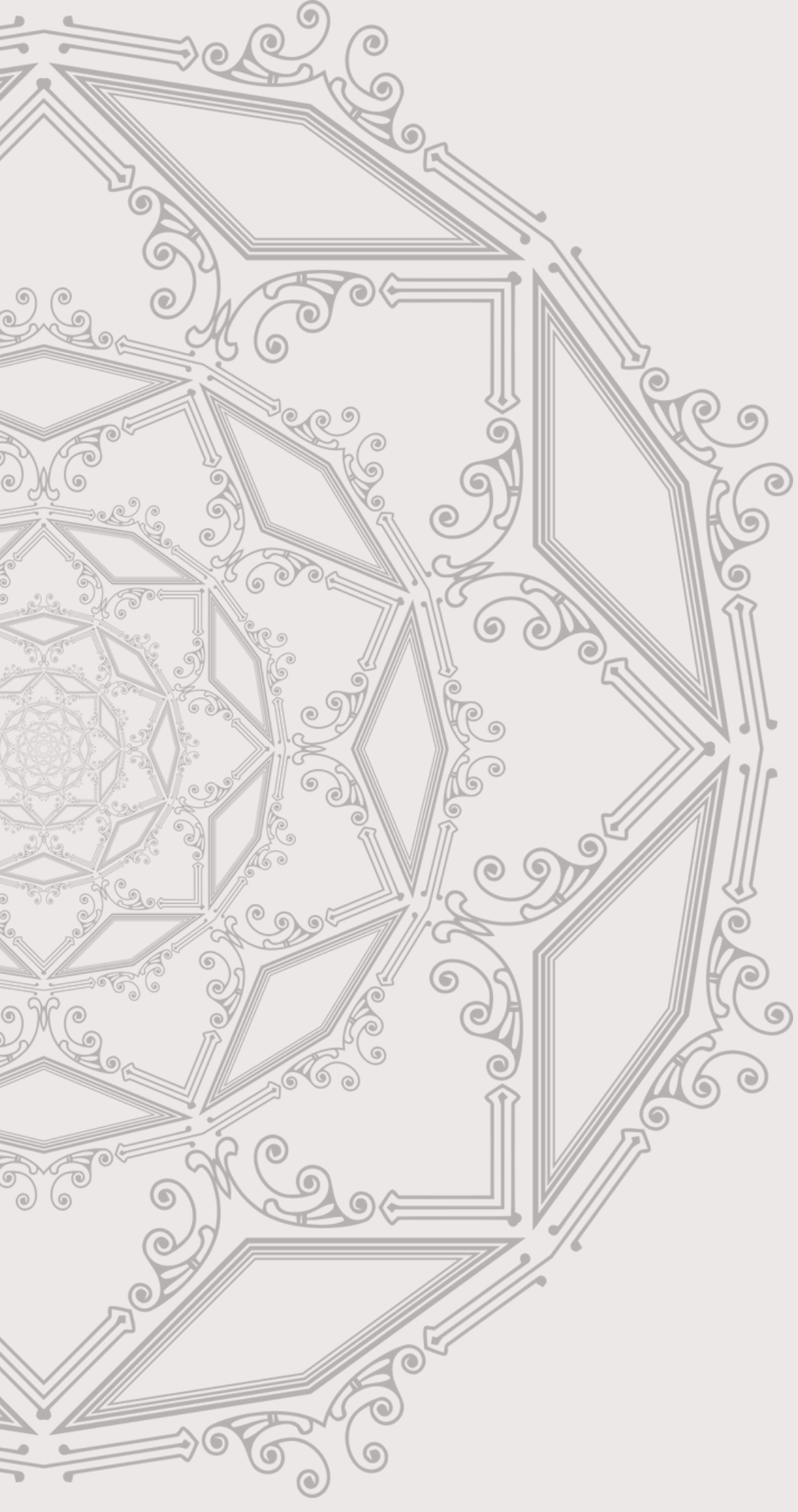
ALAYRA

MASSAGE

& YOGA

La seule école  
Swiss  
réunissant toutes  
les thérapies  
corps & esprit





# WELCOME

Je suis là en éclaireuse  
en guide. en confident en soutien  
en vous interrogeant, en vous proposant, en vous orientant,  
en prenant soin de vous.



Je vous écoute, je respecte ce que vous êtes et ce que vous traversez.

J'adapte mon expertise à vos besoins.

Je vous offre un espace-temps sécurisant  
dans lequel vous êtes libre d'évoluer à votre rythme.

Je vous transmet des outils concrets et des processus de changement  
pour vous accueillir puis vous RÉALISER.

Je vous propose des mises en action et un suivi pour créer et devenir  
acteur-trice de VOTRE VIE.

Ce qui m'anime avant tout c'est votre propre élan  
celui qui pousse à s'accomplir  
votre potentiel inné et comment le faire émerger  
parce que vous êtes UNIQUE.

Kalou

Osez vous choisir et accueillir pleinement tout ce que VOUS ÊTES !





# VISION



## Cette transmission

est une approche globale.  
Nous y abordons à la fois  
la posture du praticien, physique, psychique, énergétique  
que des techniques de massage et  
des notions d'anatomie sensitive.

Un protocole est fourni et nous abordons également  
toute la sphère intuitive qui est primordiale.  
Je vous livre mes nombreux apprentissages  
issus des 4 coins de mes voyages

Les soins et les cours proposés en formation  
sont holistiques.

La transmission est une approche globale  
qui prend en considération  
l'Être dans son entièreté.

Il traite les différents corps

physique  
psychique  
énergétique  
émotionnel  
spirituel

Je vous souhaite un très beau voyage





Formation complète  
au massage ou en yoga

2026 - 2027

Formation  
massage 200 h

Formation  
yoga 200h

12 modules  
12 weekends chacune

400 h  
Formation holistique complète

+  
150 h  
Formation  
Anatomie Physiologie  
pour agrégation ASCA

V'OS

FORMATIONS



01

Développer mes dons  
Magnétisme & guérison  
2 - 3- 4 octobre

02

Abhyanga ayurveda  
7 - 8 novembre

03

Abhyanga ayurveda  
5 - 6 décembre

04

Marmas Thérapie Inde  
23 - 24 janvier

05

Chi Nei tsang Chine  
13 - 14 février

06

Massage du Visage Japon  
20 - 21. mars

07

Réflexologie Egypte  
10- 11 avril

08

Prénatal &  
Colonne vertébrale  
30 avril - 1 - 2 mai

09

Alayra intuitif  
22 - 23 mai

10

Alayra intuitif  
19 - 20 juin

Examen - Certificat



# MASSAGES 2026 - 27 MODULES



01

Pranayama  
31 janvier 1 fev

02

Chakras  
28 fev 1 mars

03

Vinyasa  
28 -29 mars

04

yoga Nidra  
2 -3 mai

05

yoga Detox  
30 -31 mai

06

Core  
20 - 21juin

07

Power  
12 -13 septembre

08

Yin & Yang  
3-4 octobre

09

Restoratif  
31 oct 1 novembre

10

Moon & Sun  
14 -15 novembre

11

Alayra intuitif  
29 -30 novembre

12

Yoga thérapeutique  
intuitif 12 -13 dec.

examen - certificat



# 2026 YOGA MODULES



01

Introduction  
anatomie & physiologie

02

Système squelettique

03

Système musculaire

04

Système nerveux

05

Système cardiovasculaire  
Système respiratoire

06

Système digestif  
Système endocrinien

07

Système urinaire  
Système reproducteur

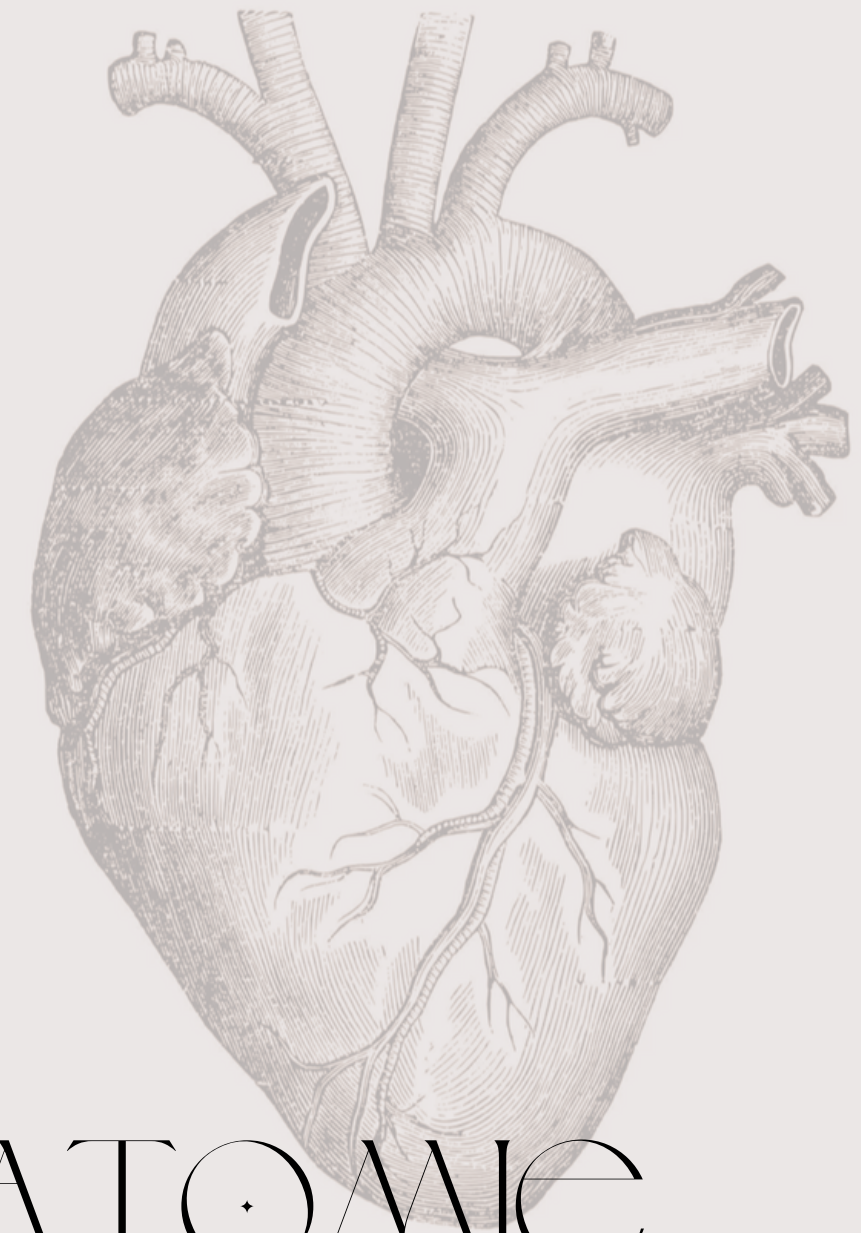
08

Système immunitaire

09

Intégration des  
systèmes  
Études de cas  
cliniques

examen - Certificat



# ANATOMIE PHYSIOLOGIE

Dates 2026 à venir en 2<sup>ème</sup> semestre

2026 - 2027

# MODULES



Kalou

Nourrie et crée de mes 40 ans de pratique  
J'explore je sens je ressens je reçois  
je donne je transmets

je danse avec mes mains avec mon corps  
dans le prolongement de mon cœur  
prolongement de mon âme  
et de la conscience Universelle de Vie  
et d'Amour qui me traverse.

Dans ces formations, je vous transmet  
mon savoir être et savoir faire.

riche de pratiques reçu  
des 4 coins de la terre



ABOUT ME



## Mes formations Yoga Danse

Danse Classique Moderne Jazz

9 ans avec Kastou

American Jass danse Los Angeles Collège

Ecole d'éducatons physique ESCPBB Lausanne

Centre Sivananda de Yoga Vedanta

London school Yoga one

Stage David Swenson

Etudes

Bryan Kest's

Shiva rea

Rainbeau Mars

Rodney Yee

Janet Stone

Travis Eliot

Seane Corn

etc

...

ABOUT ME

## Mes formations Massage Médecine

Massage Classique Elie Voute Sierre

Reiki Sierre

Institut européen d'études Védiques

formation en médecine ayurvédique 6 ans

Réflexologie et Physiothérapie

Riviera Montreux

Ku Nye medecine tibétaine 1er niveau

Jack Chaiya Advanced Thai massage

Hattamanee Korn school Krabi

Thai massage

Lake Inle transmission massage Birman

par la grd mère du village

Tuva Sibérie transmission cadeau

massage chamanique de la tête

par le shaman médecine

...

Formations continues

Kobido

Lomi Lomi

Chi Nei Tsang

etc

...

## Massage & Yoga Alayra

Prendre soin de soi et de l'autre  
à travers l'apprentissage d'un  
soin holistique complet  
de mouvements sacré

Ressenti

Douceur

Écoute

Unité

Le massage tout comme les cours de yoga Alayra  
sont de précieux mélange de mouvements  
issus des plus belles techniques du monde entier  
des mouvements des gestes intuitifs  
donnant à l'écoute empathique toute sa dimension

# MISSION

Comme une danse  
le massage Alayra  
convoque une alternance de rythmes des variations  
d'amplitude et de profondeur  
des temps de pause sur des points réflexes  
parfois

Comme une évidence  
le yoga Alayra retrouve l'intelligence du ressenti  
dans le corps dans le souffle dans le monde de nos émotions

La qualité de présence pleine réelle  
dans l'ouverture de cœur à cœur  
est essentielle et crée un lien précieux de plénitude  
L'Etre se sent RE UNI.



# OUR TEAM



Kalou  
Yoga et Massage professeur

YOGA &  
MASSAGES



Alison  
Bachelor en Biologie  
Université de Fribourg

ANATOMIE  
PHYSIOLOGIE



# ET AUSSI ...

WEEKENDS

Les vendredis

RANDO  
NATURE  
DECOUVERTE  
MEDITATION  
CHAI

Bienvenue dans les lieux les plus mystiques ,  
les plus beaux de Suisse ou d ailleurs  
Journée avec Kalou et son bus yoga qui vient vous cueillir  
au plus proche de chez vous  
vous emmène dans les lieux paradisiaques  
pour yogatiser ensemble , se balader , marcher , respirer ,  
se recueillir , se ressourcer , rire , danser ,  
et tout ce qui nous passeras pas la tête et par le coeur.

Tarifs : 90.-

Pique-nique dans des lieux mystérieux et énergétiques

BIEN-ÊTRE  
ALAYRA

RECONNECTEZ-VOUS  
À  
VOUS-MÊME

UNE  
FOIS  
PAR  
MOIS  
!

Les samedis

Ateliers Créatifs et Spirituels

Attrape-rêves  
Jeu Tao  
Papiers faits maison  
Développez vos dons  
Explorez et tirer les oracles  
Pendules  
Ateliers cuisine énergétique  
Constellations familiales  
Rituels abondance  
Mantras

et bien plus

Tarifs : 80 CHF demie journée  
Journée complète 150.- .  
Brunch 25.-



## Les dimanches

Journée gourmandes  
Détente et Équilibre

10h - 13h :  
Yoga Yang & Brunch

14h - 17h :  
Yoga Équilibre & Goûter sucré/salé

18h - 21h :  
Yoga Yin du Soir & Cocktail Dînatoire

Tarifs : 55 CHF  
matin midi ou soir  
Journée complète 150.- .

# LES ATELIERS

## Weekend Detox

Programme de préparation avant le jeûne.

Vos jus frais détox et régénérants

Méditations et postures de yoga  
favorisant la stimulation des organes de digestion et d'élimination.

Massage de 1h30  
pour aider à drainer les toxines et activer l'élimination  
( sur demande ).

Accompagnement dans votre weekend de purification.

Marches ... conseils .  
bains thermaux ... hammam spa ( en + )

Préparation à votre retour de jeûne.

Tarifs : 350 CHF/weekend

Un week-end par mois  
pour se ressourcer en profondeur.

# PRICE LIST

Formations continues

ASCA  
420.-

un module 2 jours

L' ABONNEMENT YOGA  
ACCOMPAGNEMENT FORTEMENT  
RECOMMANDÉ DANS TA FORMATION  
PRIX SPÉCIAL 500

Double formations massage et yoga  
&  
2 ans de yoga

Formations massage ou yoga

Anatomie Physiologie

Early bird  
4500.-  
jusqu'au 15.02.26

prix régulier  
4800.-  
200 h.

Agrégation ASCA  
3200.-  
150 h.

Early bird  
9999.-  
jusqu'au 15.02.26

10500.-



# YOGA Aflayra ABO

Vacances

20 au 30 octobre  
21 déc au 16 janvier 26  
22 mars au 2 avril 26

Saison 26-27

24 août au 28 juin

## SPECIAL

- LES PERSONNES À LA RETRAITE
- LES ÉTUDIANTS
- LES PERSONNES AYANT OU ÉTANT ATTEINTES DE MALADIES AUTO-IMMUNES &
- LE 2EME MEMBRES DE LA MÊME FAMILLE BÉNÉFICIE DE RÉDUCTION (10%) SOUS FORME DE CARTE DE CRÉDIT YOGA A OFFRIR OU UTILISER PERSONNELLEMENT (HORS SAISON).

LES CARTES DE CRÉDIT YOGA NE SONT PAS DÉDUCTIBLES DES ABOS

POUR VOS SOUHAITS DE CHANGER VOTRE JOUR DE COUR  
M' AVERTIR RAPIDEMENT.

SI VOUS AVEZ UN EMPÊCHEMENT ET NE POUVEZ PAS SUIVRE UN COUR  
MERCI DE PRÉVENIR AU PLUS VITE  
AFIN DE PERMETTRE AUX ÉLÈVES DES AUTRES JOURS DE REMPLACER DES COURS ...  
TOUT COMME VOUS POURREZ REMPLACER VOS ABSENCES DANS D AUTRES COURS .

MERCI MERCI

Early bird

650.-

payable jusqu'au  
30.06.26

Early bird

700.-

payable jusqu'au  
30.07..26

Early bird

750.-

payable jusqu'au  
30.08.26

2 versements

400.-

payable 30.06.2026  
15.02.2027

3 versements

300.-

payable 30.06.26  
30.11.26 30.03.27

Comme les places sont limitées je demande 100.- d arrhes  
pour réserver ta place de la saison prochaine déduis de ton premier versement  
payable fin juin 25



# YOGA Alayra ABO

Vacances

20 au 30 octobre  
21 déc au 16 janvier 26  
22 mars au 2 avril 26

Saison 26-27  
24 août au 28 juin

## SPECIAL

- LES PERSONNES À LA RETRAITE
- LES ÉTUDIANTS
- LES PERSONNES AYANT OU ÉTANT ATTEINTES DE MALADIES AUTO-IMMUNES &
- LE 2EME MEMBRES DE LA MÊME FAMILLE BÉNÉFICIE DE RÉDUCTION (10%) SOUS FORME DE CARTE DE CRÉDIT YOGA A OFFRIR OU UTILISER PERSONNELLEMENT (HORS SAISON).

LES CARTES DE CRÉDIT YOGA NE SONT PAS DÉDUCTIBLES DES ABOS

POUR VOS SOUHAITS DE CHANGER VOTRE JOUR DE COUR  
M' AVERTIR RAPIDEMENT.

SI VOUS AVEZ UN EMPÊCHEMENT ET NE POUVEZ PAS SUIVRE UN COUR  
MERCI DE PRÉVENIR AU PLUS VITE  
AFIN DE PERMETTRE AUX ÉLÈVES DES AUTRES JOURS DE REMPLACER DES COURS ...  
TOUT COMME VOUS POURREZ REMPLACER VOS ABSENCES DANS D AUTRES COURS .

MERCI MERCI



Early bird

700.-

payable jusqu'au  
30.07.26

Early bird

750.-

payable jusqu'au  
30.08.26

2 versements

400.-

payable 30.06.2026  
15.02.2027

3 versements

300.-

payable 30.06.26  
30.11.25 30.03.27

Comme les places sont limitées je demande 100.- d arrhes  
pour réserver ta place de la saison prochaine déduis de ton premier versement  
payable fin juin 25





YOGA

AMBIANCE

ATTITUDE

GOOD VIBES

MÉDITATION

SOIN

AYURVEDA

ORACLE

SCHOOL

Chemin de la Pommeraie 29  
1913 Saillon  
Swiss

[kalou@alayra.ch](mailto:kalou@alayra.ch)  
[www.alayra.ch](http://www.alayra.ch)

+41 78 919 10 25

# LIEU D'APPRENTISSAGE

CONTACT







Merci de ta confiance

De ton don de comprendre ce voyage  
à la rencontre de ton ressenti et de tes perceptions  
Ce partage

Que ce soit dans tes soins ou dans ta façon d'enseigner le yoga  
ces similitudes de ressenti et de perceptions témoignent du lien précieux  
soutenu avec le coeur.

il y a toujours une part consciente et inconsciente.  
Subtile

Merci de te laisser guider dans la justesse du geste et de l'intention, bien au delà du protocole de soin.

C'est à cet endroit là que la magie opère.

Et c'est là que j'ai envie de vous emmener  
à travers la transmission que j'offre dans les formations  
ALAYRA massages et yoga

THANK YOU



