

Société / Nom :

Dates de la formation :

Total horaires : 40h
24h module Basic
16h module Intermédiaire

Lieux :

Coût total :

1 200,00 € HT

TVA non applicable, article 293Bdu CGI

OBJECTIFS :

Enseigner la philosophie du YOGA-Basic et réaliser les asanas
Encadrer et adapter les 25 asanas Basic & Intermédiaire
Concevoir les sessions de yoga et leurs adaptations

CONTENU DE LA FORMATION

Historique et philosophie des pratiques YOGA
Les Yamas / les Asanas
Descriptif anatomique des groupes musculaires et chaînes musculaires
6 sessions Yoga-Basic
Les Asanas (15)

Théorique

Philosophie du yoga
5 sessions Yoga-Basic
pratique et apprentissage des 25 Asanas

Pratique

Apprentissage - pédagogie du cours - adaptations
Livret de formation

Évaluation des acquis

Mise en situation pédagogique et pratique

LOBODY FORMATION
SAS LOHR FORMATION
15 chemin des Grandes Vignes
38180 SEYSSINS - Tél. 06 09 83 89 03
Siret: 887 585 255 00011 - N°d'activité: 84380752138
enregistré auprès du Préfet Rhône-Alpes

