

**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

