

**FORMATION YOGA-INTERMÉDIAIRE****16h / 2 J****OBJECTIF être capable :**

Savoir et apprendre les 12 asanas intermédiaires  
Pédagogie et adaptation des asanas intermédiaires  
Être capable de transmettre les différentes respirations  
Élaborer une routine et la méditation

**PRÉREQUIS**

Niveau Yoga-basic

Avoir une connaissance du vocabulaire Yoga

**MODALITES DELAIS D'ACTIONS**

L'inscription à la formation sera validée uniquement après la vérification du respect des prérequis par le candidat.

L'inscription peut avoir lieu jusqu'à 4 jours avant le démarrage de la session, sous réserve de places disponibles.

**DURÉE ET COÛT**

**La durée de la formation est de 2 jours (16h)**

**+10h de suivi de cours (hors temps de travail)**

Horaires : 8h30-12h & 13h-17h30 (8h/J)

Dates et lieux : **à choisir sur le site internet [lobody-perfect.fr](http://lobody-perfect.fr)**

Coût : 450,00 euros (28,12 €/h x 16h)

**MOYENS PÉDAGOGIQUES**

Salle de formation (équipement danse parquet, tapis de sol) Livret de formation avec support visuel

Accessibilité    

Soucieuse de faciliter l'accès à ses formations aux personnes en situation de handicap, Lobody-Formation étudie les différentes situations particulières. N'hésitez pas à nous contacter afin d'étudier les possibilités d'accès.

**FORMATION YOGA-INTERMÉDIAIRE****16h / 2 J****CONTENU DE LA FORMATION YOGA-Basic**

- Historique et philosophie des pratiques YOGA
- Les Yamas / les Asanas
- Descriptif anatomique des groupes musculaires et chaînes musculaires
- 2 sessions Yoga-intermédiaire
- Les Asanas (12 + respiration et méditation)
- Apprentissage - pédagogie du cours adaptations
- Pratique personnelle

**MODALITÉS D'ÉVALUATION**

Mise en situation pédagogique :

- Être capable de construire une session Yoga -intermédiaire
- Suivi des cours en visio et pédagogie

**DÉTAIL PAR JOURNÉE**

**JOURS 1 accueil** : Master class / Assanas :

- 1 URDHVA MUKHA SVANASANA - CHIEN TÊTE EN HAUT
- 2 MALASANA - LA GUIRLANDE
- 3 GOMUKHASANA - LA TÊTE DE LA VACHE
- 4 PARIVRTTA TRIKONASANA - LE TRIANGLE EN TORSION
- 5 USTRASANA - LE CHAMEAU
- 6 GARUDASANA - L'AIGLE

**JOURS 2** : Master class / Assanas :

- 7 ARDHA CHANDRASANA - LA DEMI LUNE
  - 8 KAPOTASANA - LE PIGEON
  - 9 PURVOTTASANA - LE PLAN INCLINE (PLANCHE INVERSEE)
  - 10 PARVOTTANASANA - PYRAMIDE
  - 11 PRANAYAMA KAPALABHATI
  - 12 SURYA BHEDANA - RESPIRATION SOLAIRE
- Respiration lunaire / Évaluation