

**Société / Nom :**

**Nom du participant :**

**Dates de la formation :**

**Total horaires :** 3j/ 24h

**Lieux :**

**Coût total :**

**800,00 € HT**

TVA non applicable, article 293Bdu CGI

**OBJECTIFS :**

Enseigner la philosophie du YOGA Basic  
Encadrer et adapter les 15 asanas Basic  
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  
master class  
Les Asanas  
10 heures de cours complémentaires en visio conférence

**Théorique**

Philosophie du yoga  
10 sessions Yoga-Basic  
pratique et apprentissage

**Pratique**

Apprentissage - pédagogie du cours - adaptations  
Livret de formation

**Évaluation des acquis**

Mise en situation pédagogique et pratique