

Société / Nom - adresse :

OBJECTIFS :

Enseigner la philosophie du YOGA Basic
Encadrer et adapter les 15 asanas Basic
Concevoir les sessions de yoga et leurs adaptations

Participant NOM - Prénom :

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

Dates de la formation :

Théorique

Philosophie du yoga
10 sessions Yoga-Basic
Pratique et apprentissage

Total horaires : 3j / 24h

Pratique

Apprentissage - pédagogie du cours - adaptations
Livret de formation

Lieux :

Évaluation des acquis

Mise en situation pédagogique et pratique

Coût total :
800,00 € HT

TVA non applicable, article 293Bdu CGI