

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