



FORMATION YOGA HATHA – Basic- Intermédiaire

Objectifs

- Savoir et apprendre les 25 asanas basics & intermédiaires
- Pédagogie et adaptation des asanas intermédiaires
- Être capable de transmettre les différentes respirations
- Élaborer une routine et la méditation

Prérequis :

- Être majeur
- Une bonne connaissance de son schéma corporel
- Connaître la base anatomique et musculaire du corps humain

Modalités Délais 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 5 jours (40h)
- Horaires : 8h30-12h & 13h-17h30 (8h/J)
- Dates et lieux :
à choisir sur le site internet lobody-perfect.fr
- Coût : 1200,00 euros (30 €/h x 40h)

Moyen de suivi de la formation

- Cours parquet
- Tapis yoga

Modalités d'évaluations - Pédagogie et animation d'une session YOGA :

- Nom des mouvements et objectif(s) visé(s)
- Nombre de répétitions et le rythme respiratoire
(visualisation) Centrage et principes
- QCM

Programme journalier

Jours 1

- Historique et philosophie des pratiques YOGA Hatha
- Les yamas / les asanas
- Descriptif anatomique des groupes musculaires et chaînes musculaires
- Master class

Jours 2

- Approche structurée : respiration → postures (apprentissage/adaptation)
- Relaxation, avec repères d'anatomie et chaînes musculaires.
- Apprentissage et pédagogie des postures Basic
- Surya Namaskar (salutation au soleil) + séries de postures debout/
- Trikonasana, Virabhadrasana I-II-III

Jours 3

- Apprentissage et pédagogie des postures Basic
- Marjariasana, Jānu Śīrṣāsana,
- Nāvāsana, Adho Mukha Svanasana,
- Śalabhāsana, torsions, Halāsana, Savasana).

Jours 4

- Apprentissage et pédagogie des postures intermédiaires
- Urdhva Mukha Svanasana,
- Malasana, Gomukhasana,

Jours 5

- Apprentissage et pédagogie des postures intermédiaires
- Parivṛtta Trikonasana,
- Ustrasana, Garudasana, Ardha Chandrasana
- Pratique personnelle
- Évaluation