



FORMATION YOGA – Basic 24 h / 3 j

Objectifs être capable

- D'enseigner la philosophie du YOGA-Basic
- De réaliser les asanas
- D'encadrer et adapter les 15 asanas Basic
- De concevoir les sessions de yoga et leurs adaptations

Prérequis

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

Durée et coût : 3 jours, 24 heures de formation + 10 h de suivi cours (hors temps de travail)

Dates et lieux : à choisir sur le site internet lobody-perfect.fr

Horaires : 8h30 - 12h et 13h - 17h30 (selon disponibilité salle) - Coût : 800 euros (33.33 euros/h x 24h)

Moyen pédagogique

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

Contenu de la formation YOGA - Basic

- Historique et philosophie des pratiques YOGA
- Les Yamas / les Asanas
- Descriptif anatomique des groupes musculaires et chaînes musculaires
- 4 sessions Yoga-Basic
- Les Asanas (15)
- Apprentissage - pédagogie du cours - adaptations
- Bénéfice
- Pratique personnelle

Modalités d'évaluation

- Être capable de construire une session Yoga
- Suivi des cours en visio
- QCM