

## Programme Septembre 2021

### FORMATION Professeur de yoga 200h

---

**1. Week-end 4 et 5 Septembre 2021 Les Fondamentaux.**

Démarrage de la formation. Les principes de base, notre méthodologie, la façon de travailler. Introduction à la Philo et l'histoire du yoga.

Les postures débout.

**2. Week-end 25 et 26 Septembre 2021 Sivananda.**

Étude sur la pratique de Sivananda, la base du Hatha Yoga traditionnel.

Les flexions avant

**3. Week-end 16 et 17 Octobre 2021 Ashtanga.**

Étude sur la pratique d'Ashtanga, la base du Vinyasa Yoga.

Les flexions arrière

**4. Week-end 6 et 7 Novembre 2021 Iyengar.**

Étude sur la pratique d'Iyengar, la base du Yoga de l'alignement.

Postures Inversées

**6. Week-end 27 et 28 Novembre 2021 Kundalini.**

Étude sur la pratique d'Ashtanga, la base du Vinyasa Yoga.

Les torsions

**5. Week-end 18 et 19 Décembre 2021 Yin.**

Étude sur la pratique du Yin Yoga, la base du yoga statique.

Les postures de récupération

**7. Week-end 8 et 9 Janvier 2022 Anatomie**

Étude sur les effets du yoga sur les systèmes ostéo-articulaires, l'anatomie du mouvement et la physiologie.

**8. Week-end 28 et 29 Janvier 2022 Yoga de la femme**

Yoga prénatal. Étude sur les effets du yoga sur le système hormonal.

Postures d'ouverture de la hanche

**9. Intensif 4 jours 17, 18, 19 et 20 février 2022**

Les bases sur la méditation. Marketing & le business of yoga.

Les révisions. Les évaluations. Remise de diplômes.



**Une journée type :**

8h-10h	Pratique	13h15-15h15	Théorie
10h15-12h15	Théorie	15h30-17h30	Pratique

Inscriptions avant le **4 Juin 2021** – Prix 2.450eur, après  
2.950eur