



Seulement 15 places !

Le 15 Juin 2024

FORMATION CONTINUE YOGA - MODULE DE BASE

Formation susceptible d'être
prise en charge par le FIF PL

S'INSCRIRE



06 88 74 85 60



10 Bd Georges Clemenceau
54000 Nancy



formationcontinue.daunot@gmail.com





LE PROGRAMME :

Théorie

- Histoire et philosophie du yoga
- Déroulé d'un cours
- Pranayamas : Techniques respiratoires
- Méditation
- Asanas : les différentes postures, noms, prononciation, bienfaits et contre-indication
- Séquençage d'un cours

Pratique

- Postures allongée
- Postures debout
- Postures assises
- Sangle abdominale
- Torsion
- Arrière
- Respiration pratique
- Méditation