



Seulement 15 places !

Le 11 Octobre 2025

FORMATION CONTINUE YOGA 2 - MODULE AVANCÉ

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

- Philosophie du yoga : Approche spirituelle
- Connaissance des chakras : Equilibre énergétique
- Pranayamas : Nouvelles techniques respiratoires
- Méditation en lien avec les chakras
- Asanas intermédiaires : Les différentes postures, noms, prononciation, bienfaits et contre-indication

Pratique

- Approfondissement postures allongées, debout, assises
- Sangle abdominale
- Torsion
- Travail des postures arrières
- Découverte nouvelles respirations
- Méditation associée à l'équilibre énergétique