



**Seulement 20 places !**

**Le 24 Mai 2025**

# FORMATION CONTINUE YOGA PARTNER

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

- Mise en place d'une connexion au sein d'un groupe
- Instauration des notions de confiance entre partenaires
- Proposition d'un échauffement du corps et d'exercices
- Point sur les règles de sécurité

## Pratique

- Postures à deux dynamiques
- Postures à deux passives
- Flow Partner Yoga débutant
- Travail des postures de base
- Stabilité des postures
- Flow débutant
- Étirements
- Méditation