

YOGA TECHNIQUES FONDAMENTALES

Objectifs

Cette formation a pour objectifs de rendre les stagiaires capables de :
Préparer, animer et évaluer une animation d'activité « Yoga » découverte
en direction d'un public débutant.

Contenus

La pratique des asanas (postures) plutôt dynamique (type ashtanga,
niveau débutant) : salutations au soleil.
Postures debout, assises - couchées .
Flexions arrières et Inversions - séquence de fin (progressive sur les 5 jours
et avec variations et adaptations).
Pratique basique du Pranayama (exercices respiratoires).
Pratique du Yoga plus passif et doux : Yin-Restauratif-relaxation.
Anatomie et physiologie adapté au Yoga/ Bio mécanique du Yoga.
Etude de l'histoire et de la philosophie du Yoga.

Organisation

Tarifs : Licenciés Sports pour Tous : 100€/jour
Non Licenciés : 180€/jour.

Financement possible via AFDAS.

Les repas du midi sont à votre charge.

Pour l'hébergement les intéressés doivent s'organiser pour réserver leur
logement.

