

YOGA CITTA

SIRET : 840 937 189 000 16

situé: 204 rue de Créqui, 69003 Lyon

représenté par Marion PIGNARD, gérante et formatrice

enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 84 69 18 64 869

auprès de la Direction Régionale des Entreprises, de la Concurrence, de la Consommation, du Travail et de l'Emploi (DIRECCTE)



YOGA CITTA

LE PROGRAMME de la Formation

« Vinyasa Yoga, les fondations », module 1 (durée : 14h)

Pré-requis : Avoir de la praticité en Vinyasa Yoga

Public visé : Accessible aux personnes pratiquant le yoga régulièrement, et plus précisément aux personnes pratiquant le Vinyasa yoga régulièrement et qui ont envie d'approfondir leurs connaissances et compétences, aux personnes souhaitant devenir professeur de Yoga.

Durée : 14h de formation soit 2 jours x 7h

Dates : prochaine session les 5-6 Février 2022

Samedi 9h-17h30

Dimanche 9h30-17h

Objectif(s) pédagogique(s) :

- Comprendre les bases de la philosophie du Yoga
- Approfondir sa pratique du Vinyasa Yoga en donnant tous les outils nécessaires à la pratique du Vinyasa Yoga dans le respect des principes et fondamentaux de cette pratique.
- Créer une séquence d'une heure de Vinyasa Yoga

Formatrice : Marion Pignard, professeur de Yoga certifiée et gérante de Yoga Citta

Programme de formation :

- Théorie: Philosophie du Yoga : histoire du yoga, les 8 branches du Yoga selon Patanjali, les Yamas et les Niyamas, Principes du Pranayama (total 4h)
- Pratique : 3 pratiques différentes de Vinyasa et de Pranayama (total 3h)

Yoga Citta Lyon, 204 rue de Créqui, 69003 Lyon

SIRET: 840 937 189 000 16 Lyon - NDA : 84 69 18 64 869

- Cas pratiques: Décomposition et adaptation de la salutation au soleil, analyse des postures clés, respiration Ujayi (total 3h30)
- Atelier (création d'une séquence de vinyasa en binôme): 1h30
- Échange en groupe (cercles, temps de questions et de retours) : 2h

Moyens pédagogiques et techniques :

- Cours de yoga et apprentissage de la philosophie du yoga en salle (présentiel)
- salle de pratique + matériel spécifique pour la pratique des postures
- Livret de formation remis au stagiaire

Evaluation et sanction de la formation :

Les examens se déroulent pendant les temps de formation.

Une épreuve pratique permet de valider ou non l'acquisition des connaissances.

Feuille d'émargement remplie chaque jour.

Attestation de participation envoyée en fin de formation.

Délais et modalités d'accès :

Les inscriptions sont possibles à tout moment pour la prochaine session jusqu'à 72h avant le début de la formation sous réserve des places disponibles.

Les inscriptions se font sur demande par mail à yogacittalyon@gmail.com

Tarif : Tarif unique de 280euro et prise en charge possible par OPCA (Yoga Citta certifié Qualiopi)

Accessibilité :

Yoga Citta Lyon, studio de yoga 204 rue de Créqui, 69003 Lyon (accessible pour personnes à mobilité réduite dans tout le studio), ligne B arrêt Place Guichard, station velo'v et parking possible dans la rue. Voir plan sur le site www.yogacitta.fr

Besoins spécifiques :

Si vous avez des besoins spécifiques, n'hésitez pas à contacter Marion directement au 06 59 68 92 05 ou yogacittalyon@gmail.com