



YOGA CITTA
Adresse: 204 rue de Créqui, 69003 Lyon
Tel: 06 59 68 92 05
E-mail: yogacittalyon@gmail.com

SIRET: 840 937 189 RCS Lyon
NDA 84 69 18 64 869

www.yogacitta.fr
Facebook / Instagram: yogacittalyon

PROGRAMME de la Formation :

Arm Balance et Inversions (20h)

Pré-requis :

- avoir suivi et validé une formation initiale (200 heures) de professeur de yoga
- avoir une pratique de vinyasa de plus d'un an

Public visé :

Accessible aux personnes majeures enseignant le yoga et pratiquant le vinyasa et qui ont envie d'approfondir leurs connaissances, pratique et/ou leur enseignement de poses avancées type arm-balance et inversions.

Définition :

Les poses ciblées de "arm-balance" et inversions sont des poses de yoga en équilibre sur les mains, la tête ou les avant-bras.

Durée & Dates :

20h de formation en 3 journées en présentiel à Yoga Citta Lyon

Prochaine session du vendredi 20 novembre à 8h30 au dimanche 22 novembre 2026 à 17h

Horaires: 8h30-12h15 / 14h-17h

Objectif(s) pédagogique(s) :

À l'issue de la formation, les participants:

- auront réalisé 3 pratiques de vinyasa visant certaines de ces postures ciblées:
 - pour les "arm-balances": bakasana, corbeau de côté, eka pada koundiyasana, etc
 - pour les inversions: sirsasana, trépied, pincha mayurasana, handstand...

- sauront trouver les variations et adaptations des poses ciblées pour adapter au public visé
- seront capables d'analyser biomécaniquement chaque posture ciblée
- sauront quels exercices et postures travailler pour progresser dans la pratique de ces postures ciblées
- auront acquis les outils pour intégrer ces postures dans leur pratique/enseignement

Formatrice :

Marion Pignard, professeur de Yoga certifiée (750h de formations) et gérante de Yoga Citta

Programme de formation :

- 5h de pratiques (3 pratiques différentes de Vinyasa Yoga)
 - 4h de théorie appliquée autour des poses ciblées
 - 8h d'ateliers
 - 3h d'échanges en groupe
- Total 20 heures**

Moyens pédagogiques et techniques :

- Pratiques de yoga guidées
- Apprentissage des poses ciblées en binômes/trinômes en salle (présentiel)
- salle de pratique + tout le matériel spécifique pour l'apprentissage des postures
- Livret de formation imprimé remis au stagiaire

Evaluation et sanction de la formation :

- Feuille d'émargement remplie chaque jour.
- Contrôle continu pendant tout le déroulé de la formation.
- Les épreuves pratiques permettent de valider ou non l'acquisition des connaissances.
- Attestation de participation et réussite envoyée suite à l'évaluation finale.
- La formatrice se réserve le droit de ne pas fournir d'attestation de participation et de réussite en cas d'absence et/ou de non-validation des objectifs pédagogiques.

INSCRIPTIONS:

Délais d'accès :

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

Modalités d'accès: Les inscriptions se font sur demande par mail à yogacittalyon@gmail.com

Tarif :

Tarif de 390 Euros (en cas de financement personnel)

Tarif de 510 Euros (en cas de prise en charge possible par OPCA)

Prise en charge possible par OPCA (FIFPL, Agefice, Uniformations, Afdas), Polemploi...

Validation de l'inscription sur envoi du contrat/convention signé.e et versement de l'acompte (50%)

Possibilité de demande d'étalement de paiement exceptionnel (en trois fois)

Versement du solde (50%) 30 jours avant la formation

Besoins spécifiques :

Si vous êtes en situation de handicap / que vous avez des besoins spécifiques, n'hésitez pas à contacter Marion directement au 06 59 68 92 05 ou yogacittalyon@gmail.com

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

Pour Yoga Citta : Marion PIGNARD, gérante

