



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

LE PROGRAMME de la Formation :

Mobilité & Mouvement fonctionnel (30h)

Pré-requis : Avoir de la praticité en Yoga depuis 1 an au moins

Public visé :

Accessible à tout professeur de yoga, tout professionnel de la santé pratiquant le yoga ou à toute personne ayant un métier connecté au corps humain.

Durée : 30h de formation: 4 journées de 7.5h

Dates : Prochaine session du jeudi 19 juin au dimanche 22 juin 2025 inclus

Objectif(s) pédagogique(s) :

À l'issue de la formation, les participants seront capables de

- Comprendre la Physiologie du Mouvement : Explorer en profondeur les principes anatomiques et physiologiques qui sous-tendent la mobilité fonctionnelle
- Pratique et Création d'Exercices : Apprendre à créer et à intégrer des exercices spécifiques dans votre pratique et votre enseignement.
- Développer une sensibilité accrue aux nouvelles sensations corporelles par une pratique assidue et réfléchie.

Formatrice : Maëva BOLDRON, professeur de yoga certifiée

(mail: boldron.maeva@gmail.com et WhatsApp au 06 61 24 62 57.)

Moyens pédagogiques et techniques :

- Pratiques de yoga guidées
- Apprentissage de la mobilité fonctionnelle en groupe en salle (présentiel)
- salle de pratique + tout le matériel spécifique pour pratiquer
- Livret de formation imprimé remis au stagiaire

Programme pédagogique:

Jeudi & Vendredi

8H30 – 12H15 : Kriyas/Pranayama/Pratique physique de Yoga & Mobilité Fonctionnelle

12H15-13H45 : PAUSE DÉJEUNER

13H45-14h30 : Chant, Q&A

14h30-16h30 : Mobilité Fonctionnelle Théorie

16h30-17h45 : Pratique de kinstretch et/ou Sequencing/ Enseignement

Samedi & Dimanche

8H-11H45 : Kriyas/Pranayama/Pratique physique de Yoga & Mobilité Fonctionnelle

11H45-13H15 PAUSE DÉJEUNER

13H15-14H15 : Q&A

14H15-15H30 : Mobilité Fonctionnelle Théorie

15H30-16H45 : Sequencing/Enseignement

Evaluation et sanction de la formation :

Feuille d'émargement remplie chaque jour.

Contrôle continu pendant tout le déroulé de la formation.

Attestation de participation et réussite envoyée suite à l'évaluation finale.

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 650 Euros (en cas de financement personnel)

Tarif de 750 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, parking possible dans la rue, 10mn à pieds de la gare Part-Dieu. Voir plan sur le site www.yogacitta.fr

Pour Yoga Citta : Marion PIGNARD, gérante

