

YOGA CITTA LYON

Yin Yoga : les fondations Programme complet

Pré-requis : Avoir de la pratique en Yoga

Public visé :

Accessible aux personnes pratiquant le yoga régulièrement et qui ont envie d'approfondir leurs connaissances et compétences, aux professeurs de yoga souhaitant enseigner le yin yoga, aux personnes souhaitant devenir professeur de Yoga

Durée : 14h de formation soit 2 jours x7h

Dates : prochaine session les 11-12 Décembre 2021
Samedi 9h-17h30
Dimanche 9h30-17h

Objectif(s) pédagogique(s) :

Comprendre les bases de la philosophie du Yin Yoga

Pratiquer une séance de Yin Yoga sur une thématique définie

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

Programme de formation :

Les bases du Yin (Historique, origine et philosophie du Yin Yoga, le système nerveux, la médecine chinoise et le Yin, les bases d'anatomie, familles de postures, enseigner le Yin)

Pratique de Yin : 3 pratiques différentes de 1h30

Apprentissage par atelier en binôme sur les postures clés

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.

Deux épreuves (théorique et pratique) permettent de valider ou non l'acquisition des connaissances.

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation envoyée en fin de formation

YOGA CITTA LYON

Modalités d'accès :

Les inscriptions sont possibles à tout moment pour la prochaine session jusqu'à 48h avant le début de la formation sous réserve des places disponibles.

Tarif : Tarif unique de 280euro et prise en charge possible par OPCA

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