



PROGRAMME GENERAL

Le programme détaillé de chaque module spécifique est disponible sur demande

- Pratique de yoga
- Asana laboratoire
- Anatomie / Physiologie
- Philosophie du yoga
- Neurosciences
- Séquençage
- Enseignement
- Méditation
- Pranayam
- Mantra
- Business du yoga comment développer son activité

Les pré-requis s'il y en a besoin :

Un minimum de pratique régulière en yoga est recommandé. Cela assure une familiarité de base avec les postures et les principes du yoga.

Une motivation sincère pour approfondir sa pratique personnelle et partager le yoga avec les autres.

Une condition physique permettant de participer activement aux séances pratiques. En cas de limitations ou de conditions médicales, une consultation préalable est conseillée.

Être prêt à explorer les aspects philosophiques, spirituels et émotionnels du yoga.

Comme les cours sont dispensés en français, une compréhension suffisante de la langue est nécessaire.

Être disponible pour la durée complète de la formation, incluant les sessions en ligne ou en présentiel.

Les objectifs de la formation en quelques lignes :

Fournir une compréhension approfondie des différentes facettes du yoga, incluant les asanas, la méditation, le pranayama, la philosophie et l'anatomie.

Encourager le développement personnel et spirituel des élèves, tout en les préparant à devenir des enseignants compétents et inspirants.

Intégrer des connaissances en neurosciences et psychologie pour une approche holistique du bien-être.

Former les élèves à évaluer et répondre aux besoins individuels de leurs futurs étudiants, en mettant l'accent sur la bienveillance et l'écoute.

Enseigner l'art de créer des séquences de yoga adaptées et efficaces, et développer des compétences en communication et en pédagogie.