

FORMATION

PROFESSEUR DE HATHA YOGA ET GESTION DU SOUFFLE

LES DATES en Présentiel

- **Module 1:**
07,08 octobre 2022: de 8h à 18h
09 octobre 2022: de 8h à 16h
- **Module 2:**
11,12 novembre 2022: de 8h à 18h
13 novembre 2022: de 8h à 16h
- **Module 3:**
Du 25 au 28 janvier 2023 de 8h à 18h
29 janvier 2023: de 8h à 15h
- **Module 4:**
7,8,9 2023: de 8h à 18h
10 avril 2023: de 8h à 15h
- **Module 5:**
18,19,20 mai 2023: de 8h à 18h
21 mai 2023: de 8h à 15h



Présentation

Julie et Elodie sont heureuses de vous présenter leur Formation pour devenir «Professeur de Haha Yoga et Gestion du Souffle».

Dans un cadre idyllique, nous vous accueillerons lors de 5 Modules en Présentiels à Cadenet dans le Luberon. Pour rendre votre apprentissage le plus agréable possible, nous avons choisi ce lieu la « Fontaine de L'Aube ». Avec une formule tout compris afin de rester concentré sur votre objectif et de vous fatiguer le moins possible.

7 Modules Pédagogique en distanciel seront organisés via Zoom (1 par mois). Ainsi que plusieurs sessions de pratiques de Yoga via Zoom (minimum 1 par semaine).





LES TARIFS

- Règlement en 1 fois
2850€
« Earlybird »
(avant le 15 août 2022)
- Règlement en 2 fois
2850€
« Earlybird »
(1425€ au 1er
versement avant le 15
août 2022, 1425€ au
2ème versement avant
le 15 janvier 2023)
- Règlement en 4 fois
3100€
(775€ au 1er versement
avant le 15 septembre
2022, 775€ au 2ème
versement avant le 15
décembre 2022, 775€
au 3ème versement
avant le 15 mars 2023,
775€ au 4ème
versement avant le 15
juin 2023)
- Règlement en 12 fois
3100€
(259€ par mois de
septembre 2022 à juin
2023, à régler avant le
15 de chaque mois)

Ce qui est compris dans votre formation:

- ✦ 158 heures de séances en présentiel
- ✦ 21 heures de pédagogie en distanciel via Zoom
- ✦ 30 heures minimum de pratiques en distanciel
- ✦ Un manuel de formation numérique
- ✦ Un accès à des pratiques pré-enregistrées en vidéos
- ✦ Un suivi pédagogique tout au long de votre formation



Ce que nous allons aborder pendant la formation:

- ✦ Etude et pratique des *Kriyas*.
- ✦ Apprentissage et pratique des *Pranayamas*, ainsi que l'étude des bénéfices et des contre-indications pour chaque.
- ✦ Ouverture à d'autres *techniques de respirations*
- ✦ Pratiques de Méditations de pleine conscience et de *Yoga Nidra*.
- ✦ Découverte des *Chakras*, des *Nadis*, des *Mudras* et des *Mantras*.

LE LIEU

« Fontaine de l'Aube »
11 chemin de Lauris
84 160 CADENET

LES INSCRIPTIONS

Envoyer par email une demande contenant :

- une présentation de votre parcours
- une lettre de motivation

CONTACT

- téléphone:
06 60 03 11 60
- email:
asso.admeds@gmail.com

- ✦ Etude et pratique du *Yoga des yeux*
- ✦ Les *8 piliers fondateurs du Yoga*, en comprendre la philosophie afin de pouvoir l'appliquer au quotidien
- ✦ Les fondements de *l'Ayurveda*
- ✦ *Anatomie et physiologie* fonctionnelle des postures
- ✦ Enseignement des différentes *Salutations en Haha Yoga et leurs déclinaisons*
- ✦ Etude des *Asanas*, bienfaits, contre-indications, alignements et prévention
- ✦ Ouverture à la pratique du *Yin Yoga*
- ✦ Comprendre *l'Alimentation* physiologique
- ✦ *Apprendre à créer une séance de Yoga* autour d'un thème
- ✦ Développer la *pédagogie et l'autonomie* de chaque stagiaire
- ✦ Etudes des différents *accessoires* pouvant faciliter l'accès aux postures.
- ✦ *Code de conduite* pour les futurs enseignants
- ✦ *Conseils et accompagnements* des stagiaires dans le métier de professeur de yoga.



Notre engagement vous accompagner avec respect et bienveillance sur le chemin de l'enseignement du Yoga

Namaste

Julie & Elodie

