



YOGA FONDAMENTAL - Niveau 1

DURÉE
42 heures

FORMATEURS

Equipe des formateurs Vitalys et Leaderfit" spécialisés en Yoga
Nos formateurs sont des professionnels certifiés et expérimentés, choisis pour leur expertise et leur capacité à transmettre les contenus avec efficacité et bienveillance

www.vitalys-formation.com

Le module de yoga fondamental présente un programme de base de yoga dynamique très riche et complet : théorique, technique et pratique. Initiez-vous à cette méthode et devenez autonome dans la pratique de cette approche de yoga.

PRE REQUIS

Aucun

Nous vous recommandons de pratiquer régulièrement le yoga à titre personnel durant toutes la formation et au-delà de celle-ci

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Analyser les attentes des clients et définir des objectifs.
- Identifier les fondamentaux de la pratique corporelle : respiration, concentration, vinyasa, salutation au soleil.
- Utiliser la spécificité de ces techniques et les postures clés de l'enchaînement.
- Amener une variation et une adaptation au moment opportun.



YOGA FONDAMENTAL - Niveau 1

PROGRAMME

- Découverte du yoga dynamique.
- Les 3 principes fondamentaux du yoga : la respiration, la concentration, la philosophie.
- Apprentissage de la respiration yogique.
- Apprentissage de la méthode avec différents outils de concentration et techniques précises de respiration.
- Apprentissage d'un enchaînement de postures avec la salutation au soleil.
- Apprentissage des bases de l'alignement et des appuis
- Apprentissage des adaptations des postures fondamentales avec utilisation d'accessoires.
- Comprendre la composition et l'ordre des postures de l'enchaînement fondamental.
- Travail personnel de chaque mouvement et mise en pratique.

MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Des moyens pédagogiques et techniques variés et adaptés.

- Pratique sur site : salle de formation, manuel de formation en PDF, QCM via google forms, rétroprojecteur, matériel tels que tapis...
- Pratique à distance : Visioconférence via zoom, signature électronique à distance, manuel de formation en PDF, QCM via google forms.
- E-learning : plateforme d'apprentissage avec documents et vidéos
- Cette formation reprend des exercices pratiques, des mises en situation pédagogique et de la théorie
- Validation par la réussite d'un contrôle pratique continu et d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

INFOS & INSCRIPTIONS

Vitalys sarl - @ : contact@vitalys-formation.com

☎ 063 86 02 00 (de Belgique) ☎ 20 99 26 76 (de Luxembourg) ☎ 0445 190 250 (de Suisse)
20 rue du Commerce - L3450 Dudelange - Grand Duché du Luxembourg

N° TVA intracom : LU18538688 - BE0823263348

Organisme de formation professionnelle continue agréé au Grand Duché du Luxembourg sous le N°00125563 auprès des ministères de l'enseignement et de l'économie