



YOGA PILATES

DURÉE
14 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

Découvrez la fusion de deux méthodes reconnues pour leur bienfaits sur le corps et l'esprit. Du renforcement musculaire profond avec la méthode Pilates à la respiration intense du yoga, vous saurez dispenser des cours relaxants et dynamiques.

PRE REQUIS

Avoir validé le module yoga fondamental - niveau 1 et/ou Pilates fondamental

OBJECTIFS

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

- Analyser les attentes des clients et définir des objectifs.
- Prendre en compte les principes et les intérêts des deux méthodes.
- Les combiner pour en tirer les meilleurs bienfaits dans un cours (conception et animation de séances).

PROGRAMME

- Les techniques posturales (Asana) associées à certains mouvements Pilates.
- La technique respiratoire.
- Technique simple de relaxation.
- Travail personnel de chaque mouvement et mise en pratique de l'enseignement.



YOGA PILATES

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 tel que tapis...
- Pratique à distance : Visioconférence via zoom, signature électronique à distance, manuel de formation en PDF, QCM via google forms.
- 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