



en coopération avec



YOGAMOVES

Formation professeur 200 heures

Printemps / Été: 2 x 2 semaines intensives

Dates: 1 Avril -12 Avril et 27 May- 7 Juin, 2019

Lieu: YOGAMOVES
10 rue de la râpe
67000 Strasbourg

Site web: www.yogamoves.fr

Contact: Janine au 03 88 62 04 84 ou janine@yogamoves.fr
Aubrey Elizaga au 310.664.6470 x 137 ou aubrey@yogaworks.com

Animé par: Celine Antoine

Regarder ses vidéos sur: espritoyoga.fr

Langue d'enseignement: français

Prix: 3.450€ si réglé avant le 1 février, 2019

3.750€ à partir du 1 février, 2019



Semaine	Date	Jour	Début	Fin	Heures
Semaine 1	YW classique/ouverture, postures debout symétriques neutres, intro à Surya Namaskara A				
	stabilisation du tronc, postures debout à rotation externe				
	01. Apr	lundi	08:00	17:00	9
	02. Apr	mardi	08:00	17:00	9
	03. Apr	mercredi	08:00	17:00	9
	04. Apr	jeudi	08:00	17:00	9
	05. Apr	vendredi	08:00	17:00	9
Semaine 2	Surya Namaskara A, postures debout asymétriques neutres, Surya Namaskara B et				
	Inversions vivifiantes et calmantes				
	08. Apr	lundi	08:00	17:00	9
	09. Apr	mardi	08:00	17:00	9
	10. Apr	mercredi	08:00	17:00	9
	11. Apr	jeudi	08:00	17:00	9
	12. Apr	vendredi	08:00	17:00	9
BREAK					
Semaine 3	Torsions debout, flexions arrière simples, comment enseigner aux débutants				
	Urdhva Dhanurasana et flexions avant				
	27. Mai	lundi	08:00	17:00	9
	28. Mai	mardi	08:00	17:00	9
	29. Mai	mercredi	08:00	17:00	9
	30. Mai	jeudi	08:00	17:00	9
	31. Mai	vendredi	08:00	17:00	9
Semaine 4	Torsions assises, postures reposantes, flexions arrière avec chaise, ouverture des hanches,				
	équilibres sur les bras, examen en classe, révision des inversions, examen pratique final				
	03. Juni	lundi	08:00	17:00	9
	04. Juni	mardi	08:00	17:00	9
	05. Juni	mercredi	08:00	17:00	9
	06. Juni	jeudi	08:00	17:00	9
	07. Juni	vendredi	08:00	17:00	9