

# YOGA TECHNIQUES FONDAMENTALES

---

## Objectifs

Cette formation a pour objectifs de rendre les stagiaires capables de :  
Préparer, animer et évaluer une animation d'activité « Yoga » découverte  
en direction d'un public débutant.

## Contenus

La pratique des asanas (postures) plutôt dynamique (type ashtanga,  
niveau débutant) : salutations au soleil.  
Postures debout, assises - couchées .  
Flexions arrières et Inversions - séquence de fin (progressive sur les 5 jours  
et avec variations et adaptations).  
Pratique basique du Pranayama (exercices respiratoires).  
Pratique du Yoga plus passif et doux : Yin-Restauratif-relaxation.  
Anatomie et physiologie adapté au Yoga/ Bio mécanique du Yoga.  
Etude de l'histoire et de la philosophie du Yoga.

## Organisation

Tarifs : Licenciés Sports pour Tous : 100€/jour  
Non Licenciés : 180€/jour.

Financement possible via AFDAS.

Les repas du midi sont à votre charge.

Pour l'hébergement les intéressés doivent s'organiser pour réserver leur  
logement.