



FORMATION YOGA FEMME ENCEINTE & SENIOR

WWW.LEADERFIT-FORMATION.COM

DURÉE

4 jours / 28 heures

FORMATEURS

Caroline BOULINGUEZ
Olivier LEFEBVRE

POUR QUI ?

- Les passionnés désireux d'aller plus loin dans leur pratique Activité Gym-Force-Forme.
- Les personnes désirant par le corps et l'esprit, découvrir une méthode de développement personnelle.
- Les éducateurs sportifs ou animateurs sportifs souhaitant amener dans leur transmission l'aspect physique du yoga.
- Les professionnels du sport (personal trainer, coach etc...) pour compléter leur entraînement auprès de leurs prestataires

OBJECTIFS

- Connaître, comprendre et savoir enseigner les principes de la méthode
- Être capable de connaître les asana et pranayama adaptés à ces publics
- Savoir utiliser du petit matériel

PROGRAMME

- Apprentissage de techniques posturales (Asana) et respiratoires (pranayama) adaptées aux publics des femmes enceintes, des séniors, et des enfants
- Travail de réalisation personnelle de chaque technique, et travail de groupe
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque technique

MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun des participants. (salle de formation, manuel de formation, matériel informatique etc.)
- Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.
- Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation.
- Validation de ce module par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Yoga femme enceinte & sénior

INFOS & INSCRIPTIONS

SARL LEADERFIT'

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

9, rue du Général Mocquery - 37550 Saint Avertin

Organisme de formation continue

RCS TOURS 423 277 565 - SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

VITALYS SARL

Luxembourg : +352 621 24 99 48

Belgique : +32 0494 61 81 04

belux@groupe-leaderfit.com

20 rue du commerce L-3450 DUDELANGE

Grand Duché du Luxembourg

TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B