



FORMATION YOGA AVANCÉ

1ERE JOURNÉE

10h00-10h30	ACCUEIL & PRESENTATION
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Objectifs de la formation ➤ Modalités d'évaluation
10h30-12h00	TECHNIQUES POSTURALES (ASANA) AVANCEES DE FLEXION
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Révision des postures du niveau intermédiaire + nouvelles postures ➤ Critères d'exécution, liaisons avec la respiration et sensations. ➤ Exécution personnelle, travail à deux, corrections verbales, visuelles et tactiles.
12h00-13h00	REVISION DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES INTERMEDIAIRE. (PRANAYAMA)
13h00-14h00	<i>DEJEUNER</i>
14h00-15h00	TECHNIQUES POSTURALES (ASANA) AVANCEES ASSISES
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Révision des postures du niveau intermédiaire. ➤ Focus sur la préparation à la posture du lotus. ➤ Critères d'exécution, liaisons avec la respiration et sensations. ➤ Exécution personnelle, travail à deux, corrections verbales, visuelles et tactiles.
15h30-17h00	ENCHAINEMENTS
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Révision de la salutation au soleil + révision salutation à la lune. ➤ Critères d'exécution, liaisons avec la respiration et sensations. ➤ Exécution personnelle, travail à deux, corrections verbales, visuelles et tactiles.
16h30-18h00	TECHNIQUES RESPIRATOIRES AVANCEES

2EME JOURNÉE

9h00-11h30	RETOUR SUR POSTURES & ENCHAINEMENTS DU 1er JOUR (suite)
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Critères d'exécution, liaisons avec la respiration et sensations. ➤ Exécution personnelle, travail à deux, corrections verbales, visuelles et tactiles.
11h30-13h00	TECHNIQUES POSTURALES (ASANA) AVANCEES D'INVERSION
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Révision des postures du niveau intermédiaire + nouvelles postures ➤ Critères d'exécution, liaisons avec la respiration et sensations. ➤ Exécution personnelle, travail à deux, corrections verbales, visuelles et tactiles.
13H00-14H00	<i>DEJEUNER</i>
14H00-15H30	TECHNIQUES POSTURALES (ASANA) AVANCEES D'EXTENSION ET D'INCLINAISON LATERALE
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Révision des postures du niveau intermédiaire + nouvelles postures ➤ Critères d'exécution, liaisons avec la respiration et sensations. ➤ Exécution personnelle, travail à deux, corrections verbales, visuelles et tactiles.
15h30-16h30	TECHNIQUES POSTURALES (ASANA) AVANCEES D'EQUILIBRE
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Révision des postures du niveau fondamental + nouvelles postures ➤ Critères d'exécution, liaisons avec la respiration et sensations. ➤ Exécution personnelle, travail à deux, corrections verbales, visuelles et tactiles.
16h30-17h00	NOTION DE VERROUILLAGE (BANDHA).

Pour valider ce module la réussite au questionnaire QCM de validation des acquis est indispensable.



FORMATION YOGA AVANCÉ

3EME JOURNÉE

9h00-11h00	RETOUR SUR LES POSTURES ET ENCHAINEMENTS AVANCES PRECEDENTS (suite) :
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Critères d'exécution, liaisons avec la respiration et sensations. ➤ Exécution personnelle, travail à deux, corrections verbales, visuelles et tactiles.
11h00-12h00	TECHNIQUES RESPIRATOIRES AVANCEES (suite)
12h00-13h00	OUTILS SPECIFIQUES UTILES AU DEVELOPPEMENT DE LA CONCENTRATION
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Visualisations. ➤ Mudra.
13h00-14h00	<i>DEJEUNER</i>
14h00-15h00	PRINCIPALES DÉCLINAISONS TECHNICO-PÉDAGOGIQUES EN YOGA
15h00-17h00	RELAXATION
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Outils proposés par le yoga nidra. ➤ Conduite de séance.

4EME JOURNÉE

9h00-9h30	ENCHAINEMENTS
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Révision de la salutation au soleil avec variations. ➤ Révision de la salutation à la lune.
9h30-10h00	PRANAYAMA
10h00-13h00	MISE EN SITUATION TECHNICO-PEDAGOGIQUE
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sous forme d'ateliers avec feedback.
13h00-14h00	<i>DEJEUNER</i>
14h00-16h30	ÉVALUATION
16h30-17h00	BILAN DE LA FORMATION

Pour valider ce module la réussite au questionnaire QCM de validation des acquis est indispensable.