



## FORMATION YOGA FONDAMENTAL

### 1<sup>ÈRE</sup> JOURNÉE

<b>10h00-10h30</b>	<b>PRESENTATION DU DEROULEMENT DE LA FORMATION</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accueil des participants</li> <li>• Objectifs de la formation</li> <li>• Modalités d'évaluation</li> </ul>
<b>10h30-12h00</b>	<b>PRESENTATION DE LA DISCIPLINE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bref historique, le yoga de nos jours, principes fondamentaux, bienfaits, complémentarité et différences avec d'autres méthodes douces.</li> </ul>
<b>12h00-13h00</b>	<b>1<sup>ère</sup> techniques posturales fondamentales (ASANA)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bref historique, le yoga de nos jours, principes fondamentaux, bienfaits, complémentarité et différences avec d'autres méthodes douces.</li> </ul>
<b>13h00-14h00</b>	<b>PAUSE DÉJEUNER</b>
<b>14h00-16h30</b>	<b>TECHNIQUE POSTURALES FONDAMENTALES (ASANA) suite</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posture assises</li> <li>• Postures d'inclinaison latérales</li> <li>• Postures de sollicitation globales (combinaisons)</li> </ul>
<b>16h30-18h00</b>	<b>TECHNIQUE POSTURALES FONDAMENTALES (PRANAYAMA)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise de conscience des trois niveaux de respiration</li> <li>• Premières bases des techniques respiratoires (différentiation inspiration/expiration, allongement de l'expiration, notion de rythmes...)</li> </ul>

### 2<sup>E</sup> JOURNÉE

<b>09h00-10h30</b>	<b>RETOUR SUR LES POSTURES INITIALEMENT ABORDEES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Focus sur les critères d'exécution, les liaisons avec la respiration et les sensations</li> <li>• Exécution personnelle, travail à deux, corrections verbales, visuelles et tactiles.</li> </ul>
<b>10h30-13h00</b>	<b>TECHNIQUE POSTURALES FONDAMENTALES (ASANA) suite</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posture d'équilibre</li> <li>• Postures de flexion</li> </ul>
<b>13h00-14h00</b>	<b>PAUSE DÉJEUNER</b>
<b>13h00-18h00</b>	<b>CLASSIFICATION DES POSTURES DE YOGA</b> <b>SALUTATION AU SOLEIL : ENCHAINEMENT FONDAMENTAL</b> <b>TECHNIQUES RESPIRATOIRES FONDAMENTALES (PRANAYAMA)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retour sur les bases techniques respiratoires précédentes</li> <li>• Respiration dite «relaxante»</li> </ul>

## INFOS & INSCRIPTIONS

SARL LEADERFIT'

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



## FORMATION YOGA FONDAMENTAL

### 3<sup>E</sup> JOURNÉE

<b>09h00-12h00</b>	<b>RETOUR SUR LES POSTURES, TECHNIQUES RESPIRATOIRES &amp; ENCHAÎNEMENT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Focus sur les critères d'exécution, les liaisons avec la respiration et les sensations</li> <li>• Exécution personnelle, travail à deux, corrections verbales, visuelles et tactiles</li> </ul>
<b>12h00-13h00</b>	<b>TECHNIQUES POSTURALES (ASANA) FONDAMENTALES (suite)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posture de torsion</li> </ul>
<b>13h00-14h00</b>	<b>PAUSE DÉJEUNER</b>
<b>14h00-16h00</b>	<b>DEROULEMENT D'UN COURS DE YOGA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elements de construction et articulations</li> </ul>
<b>16h00-17h00</b>	<b>RELAXATION</b>

### 4<sup>E</sup> JOURNÉE

<b>09h00-10h30</b>	<b>SALUTATION AU SOLEIL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Notion de rythme dans l'enchaînement</li> <li>• Notion d'intensité dans l'enchaînement</li> </ul>
<b>10h30-13h00</b>	<b>PRANAYAMA</b> <b>MISE EN SITUATION TECHNICO-PEDAGOGIQUE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sous forme d'ateliers avec feedback.</li> </ul>
<b>13h00-14h00</b>	<b>PAUSE DÉJEUNER</b>
<b>14h00-16h30</b>	<b>EVALUATION</b>
<b>16h30-17h00</b>	<b>BILAN DE LA FORMATION</b>

## INFOS & INSCRIPTIONS

SARL LEADERFIT'

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