



# FORMATION YOGA PILATES

## 1ERE JOURNÉE

<b>10h00-10h30</b>	<b>ACCUEIL &amp; PRESENTATION</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>LE YOGA ET LE PILATES</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Principes relatifs aux deux disciplines.</li> <li>➤ Bénéfices complémentaires et différenciés.</li> </ul>
<b>12h00-13h00</b>	<b>COURS DE YOGA</b>
<b>13h00-14h00</b>	<i>DEJEUNER</i>
<b>14h00-18h00</b>	<b>APPRENTISSAGE DES OUTILS PROPOSES PAR LE YOGA ET COMPLEMENTAIRES AU PILATES</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Composantes statiques des techniques posturales (asana).</li> <li>➤ Composantes dynamiques des techniques posturales (asana).</li> </ul>

## 2EME JOURNÉE

<b>9h00-10h00</b>	<b>COURS DE YOGA</b>
<b>10h00-12h00</b>	<b>APPRENTISSAGE DES OUTILS PROPOSES PAR LE YOGA ET COMPLEMENTAIRES AU PILATES (suite)</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Techniques respiratoires (pranayama).</li> <li>➤ Relaxation.</li> </ul>
<b>12h00-13h00</b>	<b>COMMENT INTEGRER LE YOGA DANS UN COURS PILATES ?</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Apports technico-pédagogiques.</li> <li>➤ Mise en situation sous forme d'ateliers avec feed-back.</li> </ul>
<b>13h00-14h00</b>	<i>DEJEUNER</i>
<b>14h00-16h30</b>	<b>EVALUATION</b>
<b>16h30-17h00</b>	<b>BILAN DE LA FORMATION</b>

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