FICHE PROGRAMME DE FORMATION

YOGA PILATES

PROGRAMME

JOUR 1

10h00 - 11h00
- Accueil et présentation
    - *Accueil des participants*
    - *Objectifs de la formation*
    - *Modalités d'évaluation*

11h00 - 12h00
- Le yoga et le pilates
    - *Principes relatifs aux deux disciplines.*
    - *Bénéfices complémentaires et différenciés.*

12h00 - 13h00
- Cours de yoga

13h00 - 14h00
- Pause déjeuner

14h00 - 18h00
- Apprentissage des outils proposés par le yoga et complémentaires au pilates (suite)
    - *Composantes statiques des techniques posturales (asana).*
    - *Composantes dynamiques des techniques posturales (asana).*

JOUR 2

9h00 - 10h00
- Cours de yoga

10h00 - 12h00
- Apprentissage des outils proposés par le yoga et complémentaires au pilates (suite)
    - *Techniques respiratoires (pranayama).*
    - *Relaxation.*

12h00 - 13h00
- Comment intégrer le yoga dans un cours pilates ?
    - *Apports technico-pédagogiques.*
    - *Mise en situation sous forme d'ateliers avec feed-back.*

Attention, les horaires ci-dessous sont donnés à titre indicatif. Ils sont susceptibles d'être modifiés en fonction des besoins.

FICHE PROGRAMME DE FORMATION

13h00 - 14h00
- Pause déjeuner

14h00 - 16h00
- Évaluation

16h00 - 18h00
- Bilan de la formation

INFOS & INSCRIPTIONS
SAS LEADERFIT'
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
9, rue du Général Mocquery CS10204
37552 Saint Avertin Cedex
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

Attention, les horaires ci-dessous sont donnés à titre indicatif. Ils sont susceptibles d'être modifiés en fonction des besoins.