



FORMATION YOGA FONDAMENTAL

1^{ÈRE} JOURNÉE

30 min	Accueil et présentation des participants avec émargement des feuilles de présence
30 min	Présentation du programme et objectifs du module fondamental
2H00	<p>Initiation à la pratique du yoga dynamique par l'intégration d'une pratique personnelle</p> <ul style="list-style-type: none"> - Présentation de la pratique et des différents outils de concentration ujjay et mula bandha - Préparation mobilité du bassin / hanches dans la respiration et le mouvement synchrone - Apprendre à respirer avec la respiration complète / la respiration carrée / activation et mise en place des bandhas - Apprentissage de la salutation au soleil et d'une partie de l'enchaînement avec la 1^{ère} posture debout UTTANASANA <p>RETOUR SUR LA PRATIQUE AVEC ANALYSE ET DESCRIPTION</p>
1H	PAUSE DÉJEUNER
1H	<p>PRÉSENTATION THÉORIQUE DU YOGA AVEC LES FONDAMENTAUX PHILOSOPHIQUES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Qu'est-ce que le yoga ? qu'est-ce que le yoga dynamique LF' ? - En quoi consiste la pratique et quels sont les bienfaits qu'elle procure ? - lecture du livret : à propos de la respiration
2H30	<p>MISE EN PRATIQUE EN TRAVAIL PAR DEUX ET EN GROUPE</p> <p>Technique de respiration de base / la salutation au soleil</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apprendre à respirer avec la respiration complète / analyse et description <ul style="list-style-type: none"> • Les premières bases techniques de respiration avec l'inspiration et l'expiration différenciés • Les 3 plans anatomiques de la respiration • La longueur de la respiration avec différentes notions de rythmes : samavritti prānāyama
30min	<p>Pratique personnelle avec Viparita Karani</p> <ul style="list-style-type: none"> - posture allongée sur le dos / les jambes à la verticale contre le mur – relaxation

INFOS & INSCRIPTIONS

SAS 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



FORMATION YOGA FONDAMENTAL

2^E JOURNÉE

2H	PRATIQUE PERSONNELLE - Avec suite de l'apprentissage de l'enchaînement et mise en place de la respiration - La salutation au soleil et une partie de l'enchaînement de postures avec la série de postures - Debout, les 3 premières postures assises ; la posture de relaxation
1H30	RETOUR SUR LES POSTURES APPRISES DANS L'ENCHAÎNEMENT. - description et analyse des 7 postures de la salutation au soleil - introduction à l'alignement dans la prise de posture avec la posture du samasthiti - description et analyse de la planche de la salutation au soleil - en faisant le lien avec les différents critères d'exécution dans l'alignement postural La respiration / la préparation / la prise et la tenue de la posture - travail à deux/en groupe
1H	PAUSE DÉJEUNER
1H	SUITE THÉORIE SUR LE YOGA DYNAMIQUE LF' : - avec la compréhension des différents outils de concentration / livret pratique
1H30	MISE EN PRATIQUE EN TRAVAIL PAR DEUX ET EN GROUPE - Restitution et analyse de l'enchaînement du matin
1H	Retour sur la technique de la respiration complète et carrée Pratique et analyse de l'enchaînement : Viparita Karani Initiation à la demi posture inversée et la posture de relaxation Savasana

INFOS & INSCRIPTIONS

SAS 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



FORMATION YOGA FONDAMENTAL

3^E JOURNÉE

2H	<p>PRATIQUE PERSONNELLE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Suite de l'apprentissage de l'enchaînement de base du yoga dynamique avec intégration des nouvelles postures debout et assises. - Mise en place des techniques respiratoires en lien avec l'alignement corporel de référence <p>Avec la posture du samasthiti et l'introduction au surya vinyasa</p>
1H30	<p>RETOUR ET ANALYSE SUR LA TECHNIQUE POSTURALE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Focus sur les critères d'exécution et de liaison avec la respiration et les sensations avec le surya vinyasa - Focus sur l'intégration de la pratique personnelle
1H	PAUSE DÉJEUNER
1H30	<p>RETOUR ET SUITE THÉORIE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - A propos de la philosophie du yoga et de ses principes fondamentaux : - Les 8 piliers du YOGA de Pâtanjali : description ; étude ; commentaire et compréhension dans la mise en pratique du yoga postural
2H	<p>Analyse et pédagogie : travail à deux et restitution en groupe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analyse et description de la posture de la partie de l'enchaînement du matin / placement et alignement dans la prise de la posture. Corrections verbales, visuelles et tactiles
1H	<p>Pratique personnelle avec les Techniques respiratoires et l'enchaînement de pré-postures inversées Viparita Karani</p> <ul style="list-style-type: none"> - exercices de respiration avec la technique de la respiration aux 4 temps égaux : samavritti

INFOS & INSCRIPTIONS

SAS 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



FORMATION YOGA FONDAMENTAL

4^E JOURNÉE

2H	PRATIQUE PERSONNELLE - Suite mise en place de la technique respiratoire fondamentale et de l'apprentissage de l'enchaînement Fondamental avec la suite de la série de postures debout ; assises et allongées sur le dos.
1H30	RETOUR ET FOCUS - sur les premières techniques de respiration et sur l'analyse pédagogique des postures du 1 ^{er} jour. - avec suite analyse et description des nouvelles postures apprises de l'enchaînement / placement alignement et adaptation - utilisation des accessoires cale, sangle, mur
12h30 - 14h00	PAUSE DÉJEUNER
1H	SUITE THÉORIE DU YOGA AVEC ANALYSE DES TECHNIQUES - en lien avec le livret pratique en mettant avant la compréhension dans la pédagogie de la posture - description de chaque posture en mettant en avant le principe du vinyasa
2H	Suite analyse pédagogique avec critères d'alignement dans la posture : travail à 2/restitution en groupe - utilisation des accessoires / contre le mur - exercices pratiques spécifiques dans l'alignement de la posture. Corrections verbales, visuelles et tactiles.
30min	PRATIQUE PERSONNELLE - l'enchaînement de pré-postures inversées avec Viparita Karani / relaxation / préparation à la posture de la demi chandelle

INFOS & INSCRIPTIONS

SAS 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



FORMATION YOGA FONDAMENTAL

5^E JOURNÉE

2H	PRATIQUE PERSONNELLE - Focus sur la pratique dynamique du yoga vinyasa Avec l'enchaînement fondamental dans sa totalité avec les séries de postures Debout ; assises ; allongées sur le dos et inversée simple
1H30	RETOUR SUR LES TECHNIQUES RESPIRATOIRES ; LES POSTURES ; L'ENCHAÎNEMENT FONDAMENTAL - Focus sur les critères d'exécution et d'alignement de la posture en lien avec la respiration et les sensations - Avec analyse, description et compréhension de la construction de l'enchaînement des différentes séries de postures - La technique du vinyasa avec notion de rythme et d'intensité dans la pratique
1H	PAUSE DÉJEUNER
1H	PRÉSENTATION DE LA FORMATION INSTRUCTEUR DE YOGA DYNAMIQUE - les modules intermédiaire, avancé et F.E.S.E - retour sur les principes fondamentaux du yoga
1H	Suite exercices pratiques avec techniques respiratoires fondamentales
1H	Préparation technique et pédagogique : travail à 2 et restitution en groupe - Restitution des acquis du module fondamental avec une partie de l'enchaînement (avec analyse et description). Corrections verbales, visuelles et tactiles.
30min	Pratique personnelle - L'enchaînement de pré-postures inversées avec Viparita Karani et relaxation

INFOS & INSCRIPTIONS

SAS 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



FORMATION YOGA FONDAMENTAL

6^E JOURNÉE

1H30	PRATIQUE PERSONNELLE - La totalité de l'enchaînement des postures fondamentales - Avec les différentes adaptations de la posture avec utilisation des accessoires
1H	Retour et focus sur l'ensemble des acquis pédagogiques du module - les outils de concentration et la respiration ; l'enchaînement fondamental avec la salutation au soleil.
30min	EVALUATION QCM
1H	PAUSE DÉJEUNER
3H30	EVALUATION ORALE - Restitution orale des acquis du module à partir d'une partie de l'enchaînement postural et de la préparation établie en duo
30min	BILAN DE LA FORMATION

INFOS & INSCRIPTIONS

SAS 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