



## FORMATION YOGA FONDAMENTAL

### 1<sup>ÈRE</sup> JOURNÉE

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

## INFOS & INSCRIPTIONS

SAS 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

### 2<sup>E</sup> JOURNÉE

<b>2H</b>	<b>PRATIQUE PERSONNELLE</b> - 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
<b>1H30</b>	<b>RETOUR SUR LES POSTURES APPRISES DANS L'ENCHAÎNEMENT.</b> - 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
<b>1H</b>	<b>PAUSE DÉJEUNER</b>
<b>1H</b>	<b>SUITE THÉORIE SUR LE YOGA DYNAMIQUE LF' :</b> - avec la compréhension des différents outils de concentration / livret pratique
<b>1H30</b>	<b>MISE EN PRATIQUE EN TRAVAIL PAR DEUX ET EN GROUPE</b> - Restitution et analyse de l'enchaînement du matin
<b>1H</b>	<b>Retour sur la technique de la respiration complète et carrée</b> <b>Pratique et analyse de l'enchaînement : Viparita Karani</b> Initiation à la demi posture inversée et la posture de relaxation <b>Savasana</b>

### INFOS & INSCRIPTIONS

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

## INFOS & INSCRIPTIONS

### SAS 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

### 4<sup>E</sup> JOURNÉE

<b>2H</b>	<b>PRATIQUE PERSONNELLE</b> - 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.
<b>1H30</b>	<b>RETOUR ET FOCUS</b> - sur les premières techniques de respiration et sur l'analyse pédagogique des postures du 1 <sup>er</sup> jour. - avec suite analyse et description des nouvelles postures apprises de l'enchaînement / placement alignement et adaptation - utilisation des accessoires cale, sangle, mur
<b>12h30 - 14h00</b>	<b>PAUSE DÉJEUNER</b>
<b>1H</b>	<b>SUITE THÉORIE DU YOGA AVEC ANALYSE DES TECHNIQUES</b> - 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
<b>2H</b>	<b>Suite analyse pédagogique avec critères d'alignement dans la posture : travail à 2/restitution en groupe</b> - utilisation des accessoires / contre le mur - exercices pratiques spécifiques dans l'alignement de la posture. Corrections verbales, visuelles et tactiles.
<b>30min</b>	<b>PRATIQUE PERSONNELLE</b> - 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](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

### 5<sup>E</sup> JOURNÉE

<b>2H</b>	<b>PRATIQUE PERSONNELLE</b> - 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
<b>1H30</b>	<b>RETOUR SUR LES TECHNIQUES RESPIRATOIRES ; LES POSTURES ; L'ENCHAÎNEMENT FONDAMENTAL</b> - 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
<b>1H</b>	<b>PAUSE DÉJEUNER</b>
<b>1H</b>	<b>PRÉSENTATION DE LA FORMATION INSTRUCTEUR DE YOGA DYNAMIQUE</b> - les modules intermédiaire, avancé et F.E.S.E - retour sur les principes fondamentaux du yoga
<b>1H</b>	<b>Suite exercices pratiques avec techniques respiratoires fondamentales</b>
<b>1H</b>	<b>Préparation technique et pédagogique : travail à 2 et restitution en groupe</b> - Restitution des acquis du module fondamental avec une partie de l'enchaînement (avec analyse et description). Corrections verbales, visuelles et tactiles.
<b>30min</b>	<b>Pratique personnelle</b> - L'enchaînement de pré-postures inversées avec <b>Viparita Karani</b> et relaxation

## INFOS & INSCRIPTIONS

### SAS 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

### 6<sup>E</sup> JOURNÉE

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

## INFOS & INSCRIPTIONS

### SAS 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