

Formation approfondie au Hatha Yoga dans son approche **physique** (santé, longévité), **énergétique** (maîtrise des énergies), **mentale** (la puissance du mental) et **spirituelle** (par une ouverture à la dimension spirituelle du Yoga).

L'objectif étant de vous rendre autonome dans la pratique et l'enseignement du Hatha Yoga sous tous ses aspects.

Les cycles théoriques et pratiques bénéficient de ressources enrichies de textes de références, photos et visuels divers.

Le cursus comprend 4 modules de 6 mois chacun, à raison d'un regroupement par mois (généralement le dimanche).

Un pré requis d'une année de pratique du Yoga est souhaitable pour cette formation qui nécessite un engagement sérieux comme une réelle motivation. Un entretien préalable permettra d'en apprécier le niveau.

Un certificat est délivré en fin ou en cours de cursus selon les besoins des participants.



Déroulement de la formation en présentiel

Dimanche

10h00 à 10h15	Accueil
10h30 à 13h00	Présentation des points abordés Théorie <i>Pause thé chai</i> Pratiques
	<i>Pause déjeuner</i>
14h30 à 16h00	Théorie Pratiques
16h00 à 17h00	Bilans Fin de session

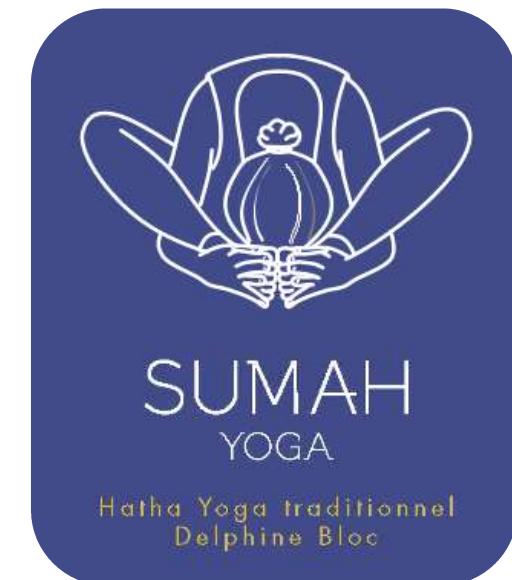
Programme et horaires à titre indicatif susceptibles d'être modifiés.

Renseignements et inscriptions

Delphine Bloc
dphyt@yahoo.com
06.20.93.45.45



FORMATION PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE DE PROFESSEURE DE HATHA YOGA TRADITIONNEL



1 dimanche par mois
4 modules de 6 mois

**Centre Sumah Yoga
AMIENS**

Bulletin d'inscription

Nom: _____

Prénom: _____

Adresse: _____

Code postal: _____

Ville: _____

Tel: _____

Courriel: _____

Je soussigné(e) _____

m'inscris à la

**Formation personnelle et professionnelle
de Professeure de Hatha Yoga traditionnel
Session 2026**

Le

Signature

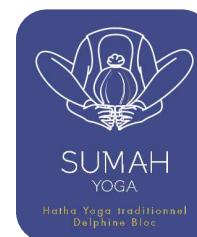
Bulletin d'inscription à découper et à retourner à

Delphine Bloc - Centre Sumah Yoga
394 rue de Rouen
80000 Amiens



Les thèmes de la formation

- ~ les principaux Yogas et traités
- ~ les sources
- ~ le tantrisme, le son, l'initiation, la conscience...
- ~ des postures parmi les 84 asanas essentielles
- ~ théorie sur la philosophie du Yoga
- ~ les souffles, la concentration
- ~ la méditation, relaxation, Nidra
- ~ les pratiques et l'enseignement
- ~ préparation et organisation d'un cours, d'un atelier, d'un stage, gérer son énergie et celle d'un groupe
- ~ le métier d'enseignant de Yoga
- ~ quel statut, conventions
- ~ conditions d'exercice, gestion
- ~ communication



Contact
Delphine Bloc
06.20.93.45.45
dphyt@yahoo.com

Lieu de la formation

Centre SUMAH YOGA

Un espace dédié exclusivement aux pratiques du Hatha Yoga, spacieux et calme, propice à la relaxation et au recentrage.

394 rue de Rouen
80000 Amiens
Contact - 06.20.93.45.45

