

Formation yoga et mobilité

Objectifs

- Acquérir un répertoire d'exercices de mobilité
- Connaitre les règles anatomiques liées aux postures de yoga
- utiliser les techniques de mobilité adaptées à chaque posture
- savoir construire des séquences incluant postures et mobilité

Programme Général

- Techniques de mobilité et technique posturale du yoga
- Pédagogie : savoir reproduire les exercices liant yoga et mobilité
- Anatomie : les différentes fonctions des groupes de muscles
- Théorie de la mobilité :mieux comprendre l'usage du corps

6 jours 42 H

Tarif auto-financement

600 € avant 1/05/2026
650 € après 1/05/2026

Tarif financement OPCO

Formation + frais de dossier
700 €

Dates

26-/31/07/2026

Profils concernés

- Pratiquants de yoga expérimentés
- Professeurs de yoga
- Enseignants de pratiques physiques

Prérequis

- 2 ans de pratique régulière du yoga au minimum
- Maitrise des postures de base du hatha yoga et du vinyasa

Formation en petit groupe
Maximum 12 personnes

Horaires

10h - 13h
14h30-18H30

Inclus

- Cours théoriques
- Cours pratiques avec matériel technique
- Livret de support de cours

Modalités d'évaluation

- 1 évaluation pratique
- 1 évaluation théorique

Lieu

Ashtanga Yoga Shala
Toulouse
1 rue Féral 31000 Toulouse

