

## 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
- Maîtrise 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

