



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**SPORTS POUR TOUS**



**Formation Professionnelle  
Continue**

**YOGA**  
**TECHNIQUES FONDAMENTALES**





# Objectifs

Cette formation a pour objectifs de rendre les stagiaires capables de préparer, animer et évaluer une animation d'activité Yoga découverte en direction d'un public débutant.

## Contenus

- La pratique des asanas (postures) à dominante dynamique (type ashtanga, niveau débutant) : salutations au soleil - postures debout, assises, couchées - flexions arrières et inversions - séquence de fin (progressive sur les 5 jours et avec variations et adaptations).
- Pratique basique du Pranayama (exercices respiratoires).
- Pratique du Yoga plus passif et doux : Yin-restauratif - relaxation.
- Anatomie et physiologie adaptée au Yoga / Bio-mécanique du Yoga.
- Etude de l'histoire et de la philosophie du Yoga.

## Coût

- Licenciés Sports pour Tous : 100€/jour.
- Non Licenciés : 180€/jour.
- Financement possible via AFDAS.
- Les repas du midi sont à votre charge.
- Pour l'hébergement les intéressés doivent s'organiser pour réserver leur logement.